Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

PRÍRUČKA PRE VEREJNOSŤ · MUŽI

Byť sám neznamená byť silný

Príručka pre mužov: prečo o samote mlčíme, prečo je chatbot taký pohodlný a čo naozaj pomáha.

nikdynepride.sk

Aktualizované 3. novembra 2026

V TEJTO PRÍRUČKE

01 Prečo o tom mlčíme
02 Prečo je AI taká lákavá
03 Ako vyzerá mužská samota a depresia
04 Vety, ktoré si hovoríme, a ako to je
05 Vlk samotár a neustále makanie
06 Čo pomáha
07 Plán na štyri týždne
08 Ako začať bez veľkých rečí
09 Keď je mimo kamarát
10 Silní muži, ktorí o tom hovorili
11 Chcete viac?
12 Časté otázky
13 Kam sa dá ozvať anonymne
14 Pracovný list: plán na štyri týždne
15 Pracovný list: môj plán bezpečia
16 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 o tom mlčíme

Mnohí muži vyrástli s tým, že problémy si treba vyriešiť sám. Po rozchode, presťahovaní či pri práci od rána do noci tak môžu zostať bez blízkeho človeka. Prehľad 47 štúdií ukázal, že tradičné predstavy o mužnosti mužov výrazne odrádzajú od toho, aby si o pomoc povedali. Podľa WHO muži zomierajú na samovraždu častejšie ako ženy.

02

Prečo je AI taká lákavá

- Nekladie nepríjemné otázky a nič nečaká naspäť.
- Netreba priznať slabosť pred iným človekom.
- Je k dispozícii o tretej ráno.

Problém však ostáva nevypovedaný pred tými, ktorí by mohli pomôcť. V štúdii MIT a OpenAI súviselo intenzívne denné používanie chatbota s vyššou osamelosťou a menším kontaktom s ľuďmi. Ide o súvislosť, nie o dôkaz, že chatbot osamelosť spôsobuje.

03

Ako vyzerá mužská samota a depresia

U mužov to často nevyzerá ako smútok. Skôr takto:

- **Podráždenosť:** vybuchujete pre maličkosti a neviete prečo.
- **Práca bez konca** alebo útek do hier, športu či obrazovky, lebo doma neviete, čo so sebou.
- **Pivo na uvoľnenie:** bez alkoholu sa neviete uvoľniť ani zaspať.
- **Spánok:** budíte sa o štvrtej a myšlienky sa nedajú zastaviť.
- **Telo:** bolí chrbát, hlava či žalúdok a lekár nič nenájde.
- **Všetko je jedno:** nič vás nebaví, ani veci, ktoré kedysi bavili.
- **Riskovanie:** rýchla jazda, hazard, bitky.
- **Nikto o druhej v noci:** keby sa niečo stalo, neviete, komu by ste zavolali.

Spoznávate sa v troch a viac? Nie je to povaha. Môže to byť depresia alebo vyhorenie a dá sa to riešiť.

04

Vety, ktoré si hovoríme, a ako to je

„Chlap to musí zvládnuť sám.“

V austrálskej štúdii so 14 000 mužmi mali tí, čo sa najviac spoliehali len na seba, asi o tretinu vyššiu šancu na myšlienky na samovraždu. Zvládať všetko sám nie je sila. Je to riziko.

„Budú si myslieť, že som slaboch.“

V siedmich štúdiách ľudia hodnotili cudziu zraniteľnosť ako odvahu a úprimnosť. Tvrdo súdili len tú svoju. Ostatní vás pravdepodobne uvidia láskavejšie, než si myslíte.

„Nechcem nikoho otravovať.“

Ľudia, ktorých požiadame o pomoc, sú ochotnejší a cítia sa pri tom lepšie, než čakáme. Zistili to štúdie s viac ako 2 100 dospelými.

„Psychológ je pre bláznov.“

Najlepší športovci na svete majú psychológov, lebo hlava je súčasť výkonu. Terapia je tréning: má techniky, úlohy a merateľný pokrok.

„Lieky zo mňa urobia zombíka.“

Antidepresíva nemenia osobnosť. Prehľad 522 štúdií so 116 000 ľuďmi ukázal, že všetkých 21 skúmaných liekov bolo účinnejších ako placebo. O liečbe rozhodujete s lekárom.

„Počkám, prejde to.“

Pri depresii ľudia čakajú na prvú pomoc bežne 6 až 8 rokov, muži najdlhšie. To je veľa rokov, ktoré sa dajú ušetriť.

05

Vlk samotár a neustále makanie

Videá o „sigma“ mužoch hovoria, že nikto vám nepomôže a spať budete, keď budete mŕtvy. Disciplína je dobrá. Ale vlci žijú vo svorkách a vlk samotár je väčšinou mladý vlk, ktorý svoju svorku ešte len hľadá. A veľký prehľad štúdií zistil, že práca 55 a viac hodín týždenne súvisí s vyšším rizikom príznakov depresie (v Európe je táto súvislosť malá, ale existuje). Ak beriete vážne telo, berte vážne aj hlavu: oddych je súčasť tréningu.

- Cítite vinu, keď oddychujete?
- Prestali ste sa stretávať s kamarátmi, lebo „strácate čas“?
- Keď sa zastavíte, príde niečo, čo nechcete cítiť?

Ak áno, nie je to slabosť. Vaša stratégia potrebuje úpravu.

06

Čo pomáha

- **Spoločná činnosť:** šport, dielňa, turistika, dobrovoľní hasiči, rybárčenie. Rozhovor príde sám, keď stojíte vedľa seba.
- **Pravidelný termín s kamarátom**, napríklad každý druhý štvrtok. Netreba dôvod.
- **Jedna veta stačí:** „V poslednom čase mi nie je dobre.“
- **AI ako príprava, nie náhrada:** pokojne si s ňou premyslite, čo chcete povedať. Potom to povedzte človeku.

07

Plán na štyri týždne

1. Napíšte dvom starým kamarátom. Netreba sa ospravedlňovať, že ste sa dlho neozvali.
2. Dohodnite si jednu spoločnú aktivitu.
3. Povedzte jednému človeku, ako sa naozaj máte.
4. Dajte si jeden večer bez obrazovky a stretnite sa s niekým naživo.

08

Ako začať bez veľkých rečí

1. **Bok po boku.** Mnohým chlapom sa lepšie hovorí v aute, na rybách, v dielni alebo cestou z tréningu.
2. **Napíšte namiesto hovorenia.** Správa sa píše ľahšie ako hovorí. Tri správy, ktoré môžete poslať, sú nižšie.
3. **U lekára prakticky.** O pocitoch hovoriť nemusíte. Začnite telom: „Zle spím, som stále unavený a podráždený. Chcem to riešiť.“
4. **Anonymne.** Linky pomoci nižšie nepotrebujú vaše meno.

Správy, ktoré môžete poslať:

> „Čau, dlho sme sa nevideli. Nedáme tento týždeň pivo alebo prechádzku? Potreboval by som pokecať.“
>
> „V poslednom čase to so mnou nie je ono. Nemusíš nič riešiť, len by som to rád niekomu povedal.“
>
> „Počuj, si v pohode? Pýtam sa naozaj, nie zo slušnosti.“

09

Keď je mimo kamarát

1. **Opýtajte sa dvakrát.** „Si v pohode?“ „Jasné.“ „Nie, fakt. Pýtam sa naozaj.“ Druhá otázka otvára dvere.
2. **Pri niečom, nie výsluchom.** Pri robote, v aute, na tréningu.

3. **Počúvajte, neriešte hneď.** Nemusíte mať riešenie. Stačí, že ste tam.
4. **Ak máte obavy, opýtajte sa priamo na samovraždu.** Výskumy ukázali, že otázka tie myšlienky nevyvolá.
5. **Ozvite sa znova o pár dní.** Chlapi sa sami často neozvú.

Nepomáha: „Chlap nefňuká.“ „Daj si pivo, prejde to.“ „Iní sú na tom horšie.“

10

Silní muži, ktorí o tom hovorili

Prerozprávané podľa novín, ich skúsenosť je ich vlastná:

- **Dwayne „The Rock“ Johnson**, wrestler a herec: depresiou si prešiel viackrát. Mužom odkazuje, že majú sklon všetko dusiť v sebe.
- **Terry Bradshaw**, quarterback, 4× Super Bowl: klinická depresia, pomáha mu psychiater a antidepresíva.
- **Michael Phelps**, najúspešnejší olympionik: hovorí, že mu terapia zachránila život.
- **Kevin Love**, majster NBA: po záchvate paniky začal chodiť k terapeutovi.
- **Bruce Springsteen**, hudobník: desaťročia depresie, pomáha mu terapia aj antidepresíva.

11

Chcete viac?

Kniha Povedať to nahlas (34 strán) rozoberá, prečo je ťažké požiadať o pomoc, ako to urobiť a čo robiť, keď to raz nevyšlo. Nájdete ju na nikdynepride.sk/pre-muzov/ v časti Na stiahnutie.

12

Časté otázky

Nie je slabosť povedať, že mi nie je dobre?

Nie. Povedať to nahlas je rozhodnutie a vyžaduje odvahu. Väčšina ľudí na to reaguje lepšie, než čakáte.

Čo keď nemám komu zavolať?

Začnite starým kamarátom, bratom či kolegom. Netreba sa ospravedlňovať, že ste sa dlho neozvali. Ak naozaj nikto nie je, linky pomoci sú anonymné a nikto vás nebude súdiť.

Pomôže mi AI, keď sa nechcem nikomu zdôveriť?

Môže vám pomôcť premyslieť si, čo chcete povedať. Problém však zostane nevypovedaný pred ľuďmi, ktorí by mohli pomôcť. Berte AI ako prípravu, nie ako náhradu.

Pijem viac ako predtým. Súvisí to so samotou?

Môže. Alkohol „na uvoľnenie“ často zakrýva samotu a smútok. Porozprávajte sa o tom so všeobecným lekárom.

13

Kam sa dá ozvať anonymne

Nemusíte mať „dosť veľký“ problém. Zavolať môžete aj vtedy, keď len potrebujete hovoriť.

- **Linka dôvery Nezábudka 0800 800 566**, nonstop, zadarmo.
- **IPčko 0800 500 333**, nonstop, aj chat na ipcko.sk, keď sa nechce hovoriť nahlas.
- **Poradne komplexnej pomoci:** bezplatne pri rozchode, dlhoch či strate práce (pkp.gov.sk).

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

14

Pracovný list: plán na štyri týždne

- [ ] 1. týždeň: napíšem dvom starým kamarátom.
- [ ] 2. týždeň: dohodnem si jednu spoločnú činnosť (šport, dielňa, výlet).
- [ ] 3. týždeň: poviem jednému človeku, ako sa naozaj mám.
- [ ] 4. týždeň: dám si jeden večer bez obrazovky a stretnem sa s niekým naživo.

Dvaja kamaráti, ktorým napíšem

Spoločná činnosť: čo, kde, kedy

Ako sa mi darilo

15

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.

16

Zdroje

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

2 Mokhwelepa a Sumbane, Men's Mental Health Matters: The Impact of Traditional Masculinity Norms on Men's Willingness to Seek Mental Health Support, American Journal of Men's Health 19(3), 2025, doi:10.1177/15579883251321670

3 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

4 Pirkis a kol., Masculinity and suicidal thinking, Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology 52(3), 2017, doi:10.1007/s00127-016-1324-2

5 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

6 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

7 Cipriani a kol., Comparative efficacy and acceptability of 21 antidepressant drugs for the acute treatment of adults with major depressive disorder, The Lancet 391(10128), 2018, doi:10.1016/S0140-6736(17)32802-7

8 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

9 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

10 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

11 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)

12 Slovenská komora psychológov, Pomoc existuje