PRÍRUČKA PRE VEREJNOSŤ · ODBORNÍCI

AI vždy odpíše. Nikdy nepríde.

Krátky leták pre klientov: ako používať AI tak, aby viedla k ľuďom, a kam sa obrátiť, keď je toho veľa. Pripravený na vytlačenie a odovzdanie.

nikdynepride.sk

Aktualizované 3. novembra 2026

V TEJTO PRÍRUČKE

01 Prečo vám to dávame
02 Čo AI vie a čo nie
03 Skontrolujte sa
04 Malé kroky na tento týždeň
05 Prečo vám to dávame
06 Osamelosť je signál
07 Prečo je ťažké povedať si o pomoc
08 Ako používať AI rozumne
09 Malé kroky, ktoré pomáhajú
10 Liečba funguje
11 Kam sa obrátiť
12 Pracovný list: môj plán bezpečia
13 Pracovný list: moja mapa ľudí
14 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 vám to dávame

Rozhovor s AI chatbotom môže krátkodobo uľaviť. Keď však začne nahrádzať ľudí, osamelosť sa môže prehlbovať. 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.

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 vás nepozná. Nevie, či máte za sebou prebdenú noc alebo slzy, nepríde, keď vám 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: píšete si s ním namiesto toho, aby ste niekomu zavolali, a cítite sa čoraz izolovanejšie.
- Mnohé aplikácie sú navrhnuté tak, aby rozhovor trval čo najdlhšie. Preto vám tak rady dávajú za pravdu.
- Rozhovory sa ukladajú na serveroch firmy a môžu sa ďalej spracúvať. Osobné údaje, zdravie ani tajomstvá iných do chatu nepíšte.

03

Skontrolujte sa

- Píšem si s AI častejšie ako s ľuďmi.
- Kvôli rozhovorom s AI chodím spať neskôr.
- O tom, čo ma trápi, poviem skôr AI ako človeku.
- Keď AI nemôžem použiť, som nervózny alebo nervózna.

Ak sa v dvoch a viac vetách spoznávate, porozprávajte sa o tom s odborníkom, ktorý vám dal tento leták.

04

Malé kroky na tento týždeň

1. Po rozhovore s AI urobte jeden krok k človeku: správa, telefonát, stretnutie.
2. Stanovte si večernú hranicu, kedy aplikáciu zavriete.
3. Raz za týždeň sa stretnite s niekým naživo.
4. Pri ťažkých veciach sa obráťte na človeka, nie na AI.

05

Prečo vám to dávame

Tento materiál vám dal odborník, ktorému záleží na tom, ako sa máte. Nie je to výčitka. Mnohí ľudia sa v ťažkých chvíľach obracajú na AI chatbota, pretože je po ruke a nesúdi. To je v poriadku. Chceme vám len pomôcť, aby vás AI viedla k ľuďom a nie preč od nich.

06

Osamelosť je signál

Osamelosť nie je hanba ani slabosť. Je to signál, podobne ako hlad. Hlad hovorí, že potrebujete jesť. Osamelosť hovorí, že potrebujete ľudí. Veľký prehľad výskumov ukázal, že ľudia so silnejšími vzťahmi mali o polovicu vyššiu šancu, že v sledovanom období prežijú. Vzťahy sú teda súčasťou zdravia.

07

Prečo je ťažké povedať si o pomoc

- Hanba a strach, čo si o nás pomyslia.
- Pocit, že problém „nie je dosť veľký“.
- Obava, že budeme na obtiaž.

Výskumy však ukázali, že ľudia pomôžu ochotnejšie a cítia sa pri tom lepšie, než si myslíme, a že našu zraniteľnosť vidia skôr ako odvahu než slabosť.

08

Ako používať AI rozumne

- **Na prípravu, nie ako náhradu.** AI vám pomôže nájsť slová. Potom ich povedzte človeku.
- **Všímajte si čas.** Ak sa s AI rozprávate viac ako s ľuďmi, je to signál.
- **Nedávajte do AI citlivé údaje.**
- **V kríze sa obráťte na človeka.** AI nevie zavolať pomoc.

09

Malé kroky, ktoré pomáhajú

1. Napíšte jednému človeku, s ktorým ste sa dlho nevideli.
2. Dohodnite si jednu pravidelnú aktivitu s ľuďmi (šport, kurz, klub).
3. Povedzte jednému človeku, ako sa naozaj máte.
4. Večer pred spaním odložte telefón.
5. Ak je toho veľa, povedzte to svojmu lekárovi alebo psychológovi.

10

Liečba funguje

Ak trpíte depresiou alebo úzkosťou, liečba má merateľné výsledky. Prehľad 101 štúdií ukázal, že psychoterapia aj lieky pomáhajú a ich kombinácia najviac. Nie ste v tom sami.

11

Kam sa obrátiť

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

Ďalšie rady, test a mapu pomoci nájdete na nikdynepride.sk.

12

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.

13

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

14

Zdroje

1 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)

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

3 Slovenská komora psychológov, Pomoc existuje

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

5 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

6 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

7 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

8 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

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