Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ФАХОВИЙ ПОСІБНИК · ЛГБТІ+ ЛЮДИ

ЛГБТІ+ клієнти, самотність і ШІ

Фаховий посібник для психологів, вчителів, шкільних консультантів, лікарів і соціальних працівників.

nikdynepride.sk

Оновлено 3 листопада 2026

У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

01 Чому підвищена увага
02 Принципи роботи
03 ШІ в цій групі
04 Розмова про ШІ: вступні запитання
05 Прийняття родиною як захисний чинник
06 Стрес меншини
07 Бар'єри у зверненні по допомогу
08 Принципи афірмативної практики
09 Оцінка ризику
10 Інтервенції проти самотності
11 Ще одна модельна ситуація
12 Скринінг самотності: коротка шкала
13 Що за дослідженнями допомагає проти самотності
14 Модельна ситуація
15 Що казати і чого уникати
16 Робота з родиною та оточенням
17 План безпеки на практиці
18 Куди скерувати
19 Робочий аркуш: запис розмови
20 Джерела

Мені погано зараз

112 екстрена лінія
0800 500 888 IPčko українською
0800 222 450 Nezábudka українською
0800 500 333 IPčko цілодобово

Посібник підготувала кампанія «Завжди відповість. Ніколи не прийде.» Кампанія є студентською ініціативою, її автори не виступають як фахівці. Фаховий зміст спирається на цитовані дослідження та рекомендації фахових організацій і його можна перевірити. Посібник не замінює фахової допомоги чи кризового плану вашої організації. Контакти ми перевірили 3 листопада 2026. Про помилку чи неробочий номер повідомте на odbornici@nikdynepride.sk. Більше на nikdynepride.sk/uk/.

01

Чому підвищена увага

- Метааналіз 35 досліджень (понад 113 000 молодих людей із сексуальних меншин, вік 12 – 20 років): молодь із сексуальних меншин мала приблизно в 3,5 раза вищі шанси спроби самогубства, ніж гетеросексуальні ровесники (OR 3,50). У бісексуальної молоді шанси становили 4,87. OR — це відношення шансів, а не ймовірностей; воно описує різницю між групами, а не прогноз для окремої людини. Трансгендерну молодь окремо досліджувало лише одне дослідження.
- Автори рекомендують програми підтримки, консультування і дестигматизацію як частину освіти та громадського здоров'я.
- Відторгнення, булінг і приховування ідентичності посилюють ізоляцію. Чат-бот може здаватися найбезпечнішим «слухачем», що підвищує ризик заміни стосунків.
- У біженців чи мігрантів ЛГБТІ+ ідентичність може поєднуватися з втратою мережі підтримки і мовним бар'єром.

02

Принципи роботи

- **Конфіденційність:** не розкривайте сексуальну орієнтацію чи гендерну ідентичність клієнта без його поінформованої згоди, навіть перед батьками чи колегами, крім ситуацій, коли цього вимагає закон або це необхідно для захисту життя чи здоров'я згідно з правовими й професійними правилами. Винятки з конфіденційності при загрозі життю поясніть заздалегідь, вони стосуються безпеки, а не ідентичності.
- **Повага:** використовуйте ім'я і займенники, які людина обрала.
- **Не припускайте:** труднощі не обов'язково пов'язані з ідентичністю, а ідентичність не проблема, яку треба розв'язувати.
- **З'ясуйте безпеку:** вдома, у школі, на роботі, онлайн.
- **Шукайте джерела прийняття:** один дорослий чи друг, який приймає, — сильний захисний чинник.

Запитання

> «Чи є хтось, від кого тобі не треба нічого приховувати?»

> «Чи почуваєшся ти в безпеці вдома і в школі?»

> «З ким ти говориш, коли тобі погано? Чи є серед них ШІ?»

> «Чи стикався або стикалася ти з глузуванням, цькуванням чи погрозами, зокрема онлайн?»

> «Чи спадало тобі на думку, що краще було б не жити?»

03

ШІ в цій групі

- Користь: анонімний доступ до інформації, підготовка до камінг-ауту, відчуття, що тебе вислухали.
- Ризики: заміна стосунків і спільноти, емоційна залежність від застосунків, створених для утримання, витік чутливих даних.

04

Розмова про ШІ: вступні запитання

Запитання орієнтовні, це не валідований інструмент. Пристосуйте звертання до віку та стосунків.

> «Скільки часу на день ти листуєшся з ШІ і в яку пору доби?»

> «Що тобі дає ШІ, чого не дають люди?»

> «Чи є хтось, кому ти можеш зателефонувати о третій ночі?»

> «Чи змінилося щось у твоїх стосунках, відколи ти користуєшся ШІ?»

> «Чи заходила з ШІ мова про самоушкодження? Що він тобі відповів?»

> «Як би тобі було, якби ШІ тиждень був недоступний?»

Алгоритм у чотири кроки

1. **З'ясуйте користування:** коли, як часто і для чого.
2. **Визначте функцію ШІ:** відволікання, відчуття, що тебе вислухали, тренування розмови чи заміна стосунків?
3. **Зважайте на ризики:** сон, віддалення від людей, кризовий зміст у розмовах і поради, які дав ШІ.
4. **Домовтеся про маленьку ціль:** ліміт часу, один контакт з людиною на тиждень, ШІ як підготовка до розмови, а не її заміна.

Мета не заборонити ШІ. Заборона часто веде до приховування. Мета, щоб ШІ вів до людей, а не замінював їх.

Коли людина говорить про самоушкодження

Загальний алгоритм. Пріоритет завжди має кризовий план вашої школи чи установи та ваші фахові компетенції.

1. Зберігайте спокій і слухайте. Подякуйте, що людина довірилася.
2. Запитайте прямо, чи думає вона про самогубство і чи має план. Пряме запитання не викликає самогубства, воно допомагає відкрити розмову.
3. Не обіцяйте мовчати. Поясніть, кому скажете і чому.

4. Не залишайте людину саму, поки не прийде інша допомога.
5. У разі безпосередньої загрози телефонуйте 112.
6. Залучіть іншу допомогу: кризову лінію, родину (якщо вона не є частиною проблеми), керівництво згідно з протоколом.
7. Домовтеся про наступний контакт: хто, коли і де зустрінеться з людиною знову. Допомогти може спільно заповнений план безпеки (nikdynepride.sk/uk/clanky/plan-bezpecia/).
8. Запишіть, що сталося і які кроки ви зробили, і подбайте також про себе.

Пряме запитання про суїцидальні думки їх не викликає. Огляд досліджень не виявив статистично значущого зростання таких думок у людей, яких про них запитували, а розмова про них може радше допомогти. У ЛГБТІ+ молоді запитуйте активно, особливо після відторгнення родиною чи булінгу.

05

Прийняття родиною як захисний чинник

Дослідження з 245 ЛГБТ молодими дорослими ретроспективно оцінювало приймаючу поведінку родини в підлітковому віці. Прийняття родиною передбачало вищу самооцінку, соціальну підтримку й загальне здоров'я і захищало від депресії, зловживання речовинами та суїцидальних думок і поведінки. Автори наголошують на потребі інтервенцій, що підтримують прийняття з боку батьків і опікунів.

Для практики: робота з родиною — одна з найефективніших профілактичних інтервенцій для ЛГБТІ+ молоді. Батьки часто реагують зі страху (за безпеку, за майбутнє, перед оточенням). Психоосвіта, простір для їхніх почуттів і конкретна «приймаюча поведінка» (поважати ім'я й займенники, говорити з дитиною про її життя, заступатися за неї) можуть суттєво змінити прогноз.

06

Стрес меншини

Модель стресу меншини описує додаткове навантаження: зовнішні події (дискримінація, насильство, відторгнення), очікування відторгнення, приховування ідентичності й інтерналізовану стигму. Ці чинники пояснюють вищу поширеність депресії, тривожності й суїцидальності в ЛГБТІ+ популяції. Не ідентичність, а середовище.

ЛГБТІ+ біженці з України можуть зазнавати подвійного стресу меншини: як мігранти й як ЛГБТІ+ люди, часто без підтримки родини й усередині власної громади, де упередження можуть бути сильними.

07

Бар'єри у зверненні по допомогу

Окрім звичайних бар'єрів (стигма, самостійність, низька здатність розпізнати симптоми), ЛГБТІ+ люди називають побоювання упереджень фахівців, вимушеного камінг-ауту чи спроб «змінити» орієнтацію чи ідентичність. Стигма, за великим оглядом, непропорційно відлякує саме меншинні групи. Перекладач з тієї ж громади може для клієнта становити ризик розголосу, тож обирайте його з обережністю.

08

Принципи афірмативної практики

- Використовуйте мову, якою клієнт говорить про себе (ім'я, займенники, терміни).
- Не припускайте гетеросексуальності чи цисгендерної ідентичності. Питайте відкрито.
- Не відокремлюйте ідентичність від проблеми і не робіть із неї проблему. Клієнт приходить із тим, із чим приходить.
- Поважайте конфіденційність камінг-ауту. Не розкривайте клієнта без його поінформованої згоди (ні батькам, ні в документації, яку бачать інші), крім випадків, коли цього вимагає закон або захист життя і здоров'я.
- Відкидайте будь-які «конверсійні» практики. Вони неетичні й шкідливі.
- Картуйте джерела підтримки: друзі, спільнота, приймаючі дорослі.

09

Оцінка ризику

ЛГБТІ+ молодь, за метааналізом, має вищий ризик спроби самогубства. Питайте прямо й рутинно. При ризику зверніть особливу увагу на безпеку вдома (відторгнення, насильство, загроза вигнання) і доступність людей підтримки. План безпеки має включати й безпечні місця та людей поза родиною, якщо родина не безпечна.

10

Інтервенції проти самотності

Метааналіз інтервенцій проти самотності показав найбільший ефект інтервенцій, спрямованих на соціальні когніції. У ЛГБТІ+ клієнтів типовою когніцією є очікування відторгнення, яке часто підкріплене досвідом. Тому робота поєднує валідацію реального досвіду з пошуком безпечних середовищ, де можна пережити прийняття (спільнотні групи, кола підтримки, афірмативні організації).

11

Ще одна модельна ситуація

> **Ілюстративний випадок, персонаж вигаданий.** Алекс (17) прийшов до центру консультування через тривогу. У розмові каже, що він трансгендерний, удома ніхто не знає, і єдиний, з ким він про це говорить, — ШІ-чат-бот. Має думки про смерть, плану не має.
>
> **Підхід:** психологиня використовує Алексове ім'я й займенники, нормалізує його досвід і оцінює ризик. Складають план безпеки з людьми й місцями поза родиною. Домовляються, що про камінг-аут вирішує Алекс і в його темпі. Радить афірмативну спільнотну групу й наступну зустріч через тиждень.

12

Скринінг самотності: коротка шкала

Шкалу самотності з трьох пунктів створили для великих телефонних опитувань, і, за словами авторів, вона добре вловлює загальну самотність. Підходить як швидке доповнення до розмови. Як часто ви відчуваєте, що:

1. вам бракує когось близького, з ким можна бути разом?
2. вас оминають, не беруть до уваги?
3. ви ізольовані від інших?

Відповіді: майже ніколи (1 бал), іноді (2 бали), часто (3 бали). Сума від 3 до 9, вище число означає більшу самотність.

> Це наш робочий переклад, а не валідована українська версія. Результат не є діагнозом і не має чіткої межі. Стежте за ним радше в динаміці і завжди разом з розмовою. Автори виявили, що відчуття самотності і кількість контактів пов’язані лише помірно, тому запитуйте про обидва.

13

Що за дослідженнями допомагає проти самотності

Метааналіз інтервенцій проти самотності розрізняє чотири стратегії:

- **соціальні навички:** тренування розмови, встановлення і підтримання стосунків,
- **соціальна підтримка:** регулярний контакт з кимось, хто підтримує,
- **можливості для контакту:** клуби, групи, спільні заняття,
- **робота з викривленими думками про стосунки:** наприклад «мене однаково ніхто не хоче» чи «люди мене відкинуть».

У рандомізованих дослідженнях найуспішнішими були інтервенції, які працювали з викривленими думками. Автори пов’язують це з теоріями самотності: самотня людина часто очікує відторгнення

і тому уникає людей. Тож самої лише можливості для контакту може бути недостатньо.

Щодо ШІ це означає: замало сказати «йди до людей». Допоможіть людині назвати, чого вона чекає від людей, і перевірити це маленьким безпечним кроком.

14

Модельна ситуація

Ілюстративний випадок, персонаж вигаданий. Дмитро (17) довіряється шкільній консультантці, що він гей. Удома про це не знають, у класі він чує глузування. Вечори проводить з ШІ-персонажем, який «єдиний приймає його таким, яким він є».

Алгоритм: консультантка дякує за довіру і запевняє, що без згоди нікому не розкриє його орієнтацію. Винятки при загрозі життю пояснює заздалегідь. Скринінг: 8 балів. На пряме запитання Дмитро каже, що минулого місяця мав думки про самогубство.

Домовленість: план безпеки, контакт inPoradňa, розв'язання глузування згідно з правилами школи без розкриття його орієнтації, регулярні зустрічі. Про залучення батьків вирішують разом, при загрозі — за кризовим планом.

15

Що казати і чого уникати

Допомагає

> «Дякую, що ти мені це сказав. Як ти зараз?»

> «Хто про тебе знає і з ким ти почуваєшся в безпеці?»

> «Що тобі зараз найбільше допомогло б?»

Не допомагає

- Сумнів: «Це лише етап».
- Розкриття орієнтації чи ідентичності без згоди.
- Припущення, що всі труднощі пов'язані з ідентичністю.

16

Робота з родиною та оточенням

- Родина: залучення лише за згодою і з огляду на безпеку. Відторгнення родиною підвищує ризик.
- Школа і робота: розв'язання булінгу і дискримінації, безпечні місця.
- Спільнота: inPoradňa і групи підтримки.

17

План безпеки на практиці

План безпеки — це короткий особистий список кроків на важкі моменти. Його заповнюють заздалегідь, найкраще разом з людиною. Шаблон для друку є в посібнику для всіх і на nikdynepride.sk/uk/clanky/plan-bezpecia/.

- Огляд чотирьох контрольованих досліджень вивчав короткі психологічні інтервенції після звернення до відділення невідкладної допомоги. Вони поєднували раннє залучення, план безпеки і подальший контакт щонайменше 12 місяців. У двох дослідженнях було менше спроб самогубства, в одному менше самогубств. Впливу на суїцидальні думки не виявили. Доказів поки мало.
- Щодо дітей і підлітків метааналіз не підтвердив, що сам лише план безпеки без подальшої допомоги зменшує суїцидальні думки чи спроби. Досліджень мало, і ризик упередженості в них радше високий.

Тому не використовуйте план безпеки як самостійне рішення. Він належить до подальшої допомоги: домовлений наступний контакт, залучення близьких і фахова допомога.

18

Куди скерувати

- **Iniciatíva Inakosť, inPoradňa:** психологічна, соціальна і правова допомога для ЛГБТІ+ людей (словацькою).
- **Гостро:** 112, IPčko українською 0800 500 888, IPčko 0800 500 333 (також чат), Linka detskej istoty 116 111.
- Перед скеруванням переконайтеся, що служба безпечна й приязна до ЛГБТІ+ людей.

Екстрена лінія	**112**	загроза життю, цілодобово
IPčko українською	**0800 500 888**	щодня 8:00 – 20:00, ukrajina@ipcko.sk
Nezábudka українською	**0800 222 450**	лінія довіри, графік уточнюйте на сайті ліги
IPčko, кризова лінія (словацькою)	**0800 500 333**	цілодобово, безкоштовно, також чат на ipcko.sk
Nezábudka, лінія довіри (словацькою)	**0800 800 566**	цілодобово, безкоштовно
Linka detskej istoty (словацькою)	**116 111**	цілодобово, для дітей, молоді й батьків
UNHCR, інформаційна лінія	**0800 221 230**	пн – пт 8:00 – 17:00
Senior linka (словацькою)	**0800 172 500**	цілодобово, насильство щодо літніх людей
Лінія для жінок, які зазнають насильства	**0800 212 212**	цілодобово (словацькою)
Káčko, центр кризового втручання IPčko	**ipcko.sk/kacko**	особисто, безкоштовно, без вікових обмежень
Poradne komplexnej pomoci (PKP)	**pkp.gov.sk**	державні безкоштовні консультації в 46 містах

19

Робочий аркуш: запис розмови

Не пишіть повне ім’я. Зберігайте запис згідно з правилами вашої установи і захисту персональних даних.

Дата та ініціали

Скринінг самотності (від 3 до 9 балів)

Користування ШІ: коли, як часто, для чого

Яку функцію виконує ШІ (відволікання, відчуття, що вислухали, тренування, заміна стосунків)

Люди, до яких людина може звернутися

Ризики (сон, віддалення, кризовий зміст, думки про самоушкодження)

Домовлена маленька ціль

Наступний контакт: хто, коли, де

Кому передано інформацію і коли

20

Джерела

1 di Giacomo та ін., Estimating the Risk of Attempted Suicide Among Sexual Minority Youths: A Systematic Review and Meta-analysis, JAMA Pediatrics 172(12), 2018, doi:10.1001/jamapediatrics.2018.2731

2 Fang та ін., MIT Media Lab і OpenAI, How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Chatbot Use: A Longitudinal Randomized Controlled Study, 2025 (препринт)

3 De Freitas та ін., Emotional Manipulation by AI Companions, Harvard Business School, 2025

4 Laestadius та ін., Too human and not human enough: emotional dependence on the social chatbot Replika, New Media & Society, 2024

5 Iniciatíva Inakosť, inPoradňa (inakost.sk)

6 Dazzi, Gribble, Wessely і Fear, Does asking about suicide and related behaviours induce suicidal ideation? What is the evidence?, Psychological Medicine 44(16), 2014, doi:10.1017/S0033291714001299

7 Slovenská komora psychológov (Словацька палата психологів), Pomoc existuje

8 Hughes, Waite, Hawkley і Cacioppo, A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys, Research on Aging 26(6), 2004, doi:10.1177/0164027504268574

9 Masi, Chen, Hawkley і Cacioppo, A meta-analysis of interventions to reduce loneliness, Personality and Social Psychology Review 15(3), 2011, doi:10.1177/1088868310377394

10 McCabe та ін., Effectiveness of brief psychological interventions for suicidal presentations: a systematic review, BMC Psychiatry 18, 2018, doi:10.1186/s12888-018-1663-5

11 Albaum та ін., Safety Planning Interventions for Suicide Prevention in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis, JAMA Pediatrics 179(8), 2025, doi:10.1001/jamapediatrics.2025.1012

12 Ryan та ін., Family acceptance in adolescence and the health of LGBT young adults, Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing 23(4), 2010, doi:10.1111/j.1744-6171.2010.00246.x

13 Gulliver, Griffiths і 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

14 Clement та ін., What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies, Psychological Medicine 45(1), 2015, doi:10.1017/S0033291714000129