Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ПОСІБНИК ДЛЯ ВСІХ · ЛГБТІ+ ЛЮДИ

Не треба справлятися самому чи самій

Посібник для ЛГБТІ+ молоді й дорослих: чому чат-бот здається безпечнішим і де знайти безпечну допомогу та людей, які тебе приймуть.

nikdynepride.sk

Оновлено 3 листопада 2026

У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

01 Коли не почуваєшся прийнятим чи прийнятою
02 ШІ: де допоможе, а де ні
03 Що допомагає
04 Коли всього забагато
05 Чому ти можеш почуватися самотньо
06 Прийняття родини має велике значення
07 Камінг-аут: твій темп, твоє рішення
08 Цькування і дискримінація
09 Коли вдома тебе не приймають
10 Пошук безпечного фахівця
11 Модельні ситуації
12 Часті запитання
13 Де знайти безпечну допомогу
14 Робочий аркуш: мої безпечні люди й місця
15 Робочий аркуш: мій план безпеки
16 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

Коли не почуваєшся прийнятим чи прийнятою

ЛГБТІ+ люди, особливо молодь, частіше стикаються з відторгненням, булінгом і самотністю. Чат-бот може здаватися безпечнішим за розмову з людиною: не засуджує, не видасть тебе і доступний будь-коли. Але є люди, які розуміють і допоможуть.

Те, що тобі важко, не вада в тобі. Труднощі виникають передусім через відторгнення і тиск оточення. Тому так сильно допомагає знайти прийняття.

02

ШІ: де допоможе, а де ні

- **Допоможе** знайти інформацію, слова для того, що відчуваєш, чи підготуватися до розмови з близькими.
- **Не допоможе** як заміна людей. Не обійме, не прийде і в кризі не викличе допомогу.
- **Обережно з даними:** розмови зберігаються на серверах компанії. Не пиши в чат чутливу інформацію про себе чи інших.

03

Що допомагає

- Знайти хоча б одну людину, від якої не треба нічого приховувати.
- Події і групи спільноти, зокрема онлайн, які ведуть до зустрічей наживо.
- Вирішувати, кому і коли розповісти про себе, можеш **лише ти**. Ніхто не має права робити тобі «аутинг».
- Якщо тебе цькують чи погрожують, скажи дорослому, якому довіряєш, або зателефонуй на лінію.

04

Коли всього забагато

ЛГБТІ+ молодь, за метааналізом 35 досліджень, має вищий ризик спроби самогубства, ніж ровесники. Це не вирок. Це означає, що ти заслуговуєш на допомогу раніше, ніж стане надто важко.

Якщо думаєш про самоушкодження, телефонуй IPčko українською 0800 500 888 або цілодобово 0800 500 333, чи пиши в чат на ipcko.sk. Якщо є загроза життю, 112.

05

Чому ти можеш почуватися самотньо

Якщо ти ЛГБТІ+, ти можеш переживати те, чого не знають твої однолітки: страх, що дізнається родина, насмішки в школі чи на роботі, відчуття, що мусиш приховувати частину себе, або що довкола нікого такого, як ти. А якщо ти ще й у новій країні, без звичних друзів і спільноти, самотність може бути подвійною. Самотність виникає не тому, що з тобою щось не так. Вона виникає із середовища, яке тебе не приймає.

Фахівці називають це стресом меншини: тривалий тиск через те, що ти в меншині, яка стикається з упередженнями. Це не твоя провина і не доля.

06

Прийняття родини має велике значення

Дослідження з молодими дорослими ЛГБТ-людьми показало, що ті, кого родина в підлітковому віці прийняла, мали вищу самооцінку, більше підтримки і краще здоров'я. Прийняття родини захищало їх від депресії, зловживання речовинами й думок про самогубство.

Це не означає, що коли родина тебе не приймає, ти приречений. Це означає, що підтримка дуже важлива і її варто шукати там, де вона є: у друзів, у спільноті, в інших дорослих, яким ти довіряєш.

07

Камінг-аут: твій темп, твоє рішення

- **Не треба нікому відкриватися, поки ти не готовий, не готова.** Це твоє рішення і твій темп.
- **Безпека на першому місці.** Якщо камінг-аут удома може тобі загрожувати (вигнання з дому, насильство), подумай, кому скажеш спершу і де маєш опору. Пам'ятай, що в новій країні ти можеш бути більше залежним від родини, ніж зазвичай.
- **Почни з того, кому довіряєш найбільше.** Друг, брат чи сестра, вчитель, терапевт.
- **Будь готовий до різних реакцій.** Деяким людям потрібен час. Перша реакція не обов'язково остання.
- **Онлайн-спільноти** можуть бути добрим місцем, де знайдеш людей зі схожим досвідом, зокрема українських ЛГБТІ+ людей за кордоном. Дбай про безпеку і приватність.

Речення, які можна сказати

- «Я хочу сказати тобі щось важливе про себе. Мені це важко, тож прошу, спершу вислухай.»
- «Мені не треба, щоб ти одразу це зрозумів. Мені треба знати, що ти мене й далі любиш.»
- «Будь ласка, поки що нікому не кажи. Я хочу сам, сама вирішити, кому скажу.»

08

Цькування і дискримінація

Якщо тебе цькують, ображають чи виключають через те, хто ти є або кого кохаєш, це не нормально, і ти не мусиш це терпіти.

- У школі: скажи дорослому, якому довіряєш, шкільному психологу чи керівництву. Школа зобов'язана розв'язувати цькування.
- Онлайн: зберігай докази, блокуй, скаржся.
- На роботі: дискримінація через сексуальну орієнтацію в Словаччині заборонена. Порадитися можна з організаціями, які допомагають ЛГБТІ+ людям.
- При насильстві чи погрозах телефонуй 112.

09

Коли вдома тебе не приймають

- Знайди хоча б одного дорослого поза родиною, який тебе підтримає.
- Якщо тобі менше 18 і вдома погано чи небезпечно, зателефонуй на Linka detskej istoty 116 111 або в IPčko українською 0800 500 888.
- inPoradňa організації Iniciatíva Inakosť консультує ЛГБТІ+ людей і їхніх близьких.
- Пам'ятай, що погляди батьків іноді з часом змінюються. Але твоя безпека і здоров'я важливіші за очікування.

10

Пошук безпечного фахівця

Багато ЛГБТІ+ людей бояться, що психолог чи лікар їх засудить або намагатиметься «змінити». Ти маєш право на фахівця, який тебе поважає.

- Можна заздалегідь запитати: «Чи маєте досвід роботи з ЛГБТІ+ клієнтами?»
- Якщо хтось натякає, що твоя орієнтація чи ідентичність — проблема, яку треба «лікувати», це не фахова допомога. Шукай іншого фахівця.
- Організації для ЛГБТІ+ людей можуть порадити перевірених фахівців.

11

Модельні ситуації

Модельна ситуація: Пилип, 16 років. Пилип знав, що він гей, із тринадцяти. Нікому не казав, лише чат-боту, який його «завжди підтримував». Після переїзду до Словаччини почувався дедалі самотнішим. Через inPoradňa знайшов групу молодих ЛГБТІ+ людей. «Уперше я сидів у кімнаті з людьми, яким нічого не треба було пояснювати.»

Модельна ситуація: Люція, 22 роки. Люція зізналася батькам, що вона бісексуальна. Мама плакала, а батько два тижні не говорив. Люція переїхала до подруги. Через пів року мама написала їй: «Не можу цього зрозуміти, але я сумую.» Вони почали зустрічатися. «Це сталося не одразу. Але сталося.»

12

Часті запитання

Чи мушу я комусь казати, хто я?

Ні. Кому і коли розповісти, вирішуєш лише ти. Добре мати хоча б одну людину, від якої не треба приховуватися.

А якщо вдома мене не приймуть?

Відторгнення родиною дуже болить. Не лишайся з цим сам чи сама: inPoradňa Iniciatíva Inakosť допомагає психологічно, соціально і юридично. Якщо тобі загрожує небезпека, телефонуй 112.

Чи безпечно говорити про це з ШІ?

ШІ може допомогти знайти інформацію чи слова. Але розмови зберігаються на серверах компанії, тому не пиши в чат чутливі дані про себе чи інших.

Де знайти спільноту?

При Iniciatíva Inakosť, на подіях спільноти і в групах підтримки, зокрема онлайн.

13

Де знайти безпечну допомогу

- **Iniciatíva Inakosť, inPoradňa:** психологічна, соціальна і правова допомога онлайн, телефоном і особисто за домовленістю (inakost.sk, словацькою).
- **IPčko українською 0800 500 888**, цілодобово словацькою 0800 500 333 і чат на ipcko.sk, анонімно.
- **Linka detskej istoty 116 111** для молоді до 18 років.
- **Nezábudka українською 0800 222 450**, цілодобово словацькою 0800 800 566.

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

14

Робочий аркуш: мої безпечні люди й місця

Люди, від яких мені не треба приховуватися

Місця, де я почуваюся в безпеці (зокрема онлайн)

Кому я скажу, якщо мене цькують або погрожують

Спільнота чи група, яку хочу спробувати

Де знайти допомогу: inPoradňa (inakost.sk), IPčko українською 0800 500 888, Linka detskej istoty 116 111

15

Робочий аркуш: мій план безпеки

Заповни його зараз, коли тобі краще. У важку мить думати складно. Найкраще разом з кимось, кому довіряєш.

1. Мої тривожні сигнали: думки, почуття чи ситуації, коли стає гірше

2. Що допомагає мені заспокоїтися (музика, прогулянка, душ, дихання)

3. Люди й місця, які мене відволікають

4. Кому я можу подзвонити і сказати, що мені погано (ім'я і номер)

5. Фахівці та лінії: IPčko українською 0800 500 888, Nezábudka 0800 222 450, цілодобово словацькою 0800 500 333, загроза життю 112. Мій лікар або психолог:

6. Як я зроблю своє оточення безпечнішим

7. Заради чого варто жити: люди, плани, дрібниці

Тримай план у телефоні і на папері та покажи його комусь, кому довіряєш. Рухайся пункт за пунктом, доки не відчуєш себе в безпеці. Якщо тобі загрожує безпосередня небезпека, пропусти все і телефонуй 112.

16

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 Iniciatíva Inakosť, inPoradňa (inakost.sk)

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

4 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

5 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

6 Bruk, Scholl і 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

7 Zhao і 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

8 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