Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ПОСІБНИК ДЛЯ ВСІХ · ПІСЛЯ ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

Горе не має розкладу

Посібник для людей після втрати близької людини: що в горі нормально, що допомагає, чому обережно з ШІ, який імітує померлого, і де знайти підтримку.

nikdynepride.sk

Оновлено 3 листопада 2026

У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

01 Горе природне
02 Що допомагає
03 Обережно з ШІ, який імітує померлого
04 Діти і горе
05 Коли шукати допомогу
06 Часті запитання
07 Де знайти підтримку
08 Робочий аркуш: важкі дні року
09 Робочий аркуш: мій план безпеки
10 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

Горе природне

Після смерті близької людини найважчими бувають тиша вдома, вечори і свята. Горе приходить хвилями. То втома, то гнів, провина, полегшення чи порожнеча. Жодне з цього не означає, що ви сумуєте «неправильно». Горе не має розкладу, і не треба нести його самотужки. Якщо ви втратили когось через війну або далеко від дому, горе може бути ще важчим, бо бракує звичних ритуалів і людей поруч.

02

Що допомагає

- Говорити про померлого з людьми, які його знали, хоча б телефоном чи онлайн.
- Ритуали: відвідування могили, лист, фотоальбом, запалена свічка в день пам'яті.
- Хоча б базовий режим: їжа, сон, рух.
- Приймати допомогу, навіть коли важко про неї попросити. Пропозицію «якщо щось треба» перетворіть на конкретну справу: покупки, підвезти, спільний обід.
- Дозволити собі й добрі моменти. Сміх не означає зради.

03

Обережно з ШІ, який імітує померлого

Деякі застосунки створюють з повідомлень померлого чат-бота, який пише як він.

- Вони можуть дати коротке полегшення, але підтримувати ілюзію, що втрати не сталося.
- Застосунок належить компанії. Він може змінитися, стати платним або зникнути, і ви втратили б близьку людину вдруге.
- Якщо ви про це думаєте, спершу порадьтеся з фахівцем з горя.

Звичайний ШІ-асистент спокійно може допомогти написати некролог чи лист померлому. Але розмова про те, як ви почуваєтеся, належить людям.

04

Діти і горе

Діти сумують інакше: хвилину плачуть, а за мить граються. Їм потрібне правдиве і просте пояснення, можливість долучитися до прощання і дорослий, який не боїться їхніх запитань. Plamienok пропонує безкоштовну терапію горя для дітей і родин, є й україномовний психолог.

05

Коли шукати допомогу

- Якщо навіть після тривалого часу ви не можете функціонувати на роботі чи вдома.
- Якщо горе тривалий час заглушує все інше і ніщо не має сенсу.
- Якщо ви п’єте більше алкоголю, не спите або не їсте.
- Якщо думаєте про те, щоб бути з померлим, або про самоушкодження.

При думках про самоушкодження телефонуйте IPčko українською 0800 500 888 або цілодобово 0800 500 333. Якщо є загроза життю, 112.

06

Часті запитання

Скільки триває горе?

Правильної тривалості не існує. Горе з часом змінюється і повертається хвилями, часто в річниці та свята. Але якщо навіть після тривалого часу ви не можете функціонувати, зверніться до фахівця.

Чи нормально, що іноді я сміюся або відчуваю полегшення?

Так. Сміх чи полегшення не означають, що ви його не любили. Особливо після тривалої хвороби полегшення трапляється часто.

Як говорити з дітьми про смерть?

Правдиво, просто і відповідно до віку. Не варто казати «заснув» чи «пішов», діти можуть зрозуміти це буквально. Plamienok допомагає дітям і родинам, є україномовний психолог.

Чи спробувати застосунок, який імітує померлого?

Він може дати коротке полегшення, але й підтримувати ілюзію, що втрати не сталося. Якщо ви про це думаєте, спершу порадьтеся з фахівцем з горя.

07

Де знайти підтримку

- **Plamienok:** безкоштовна терапія горя для дітей і родин, україномовний психолог (plamienok.sk).
- **Nezábudka українською 0800 222 450**, цілодобово словацькою 0800 800 566: коли потрібно просто поговорити.
- **Linka detskej istoty 116 111:** для дітей і молоді.
- **Poradne komplexnej pomoci:** безкоштовно в 46 містах, допоможуть і з практичними справами після смерті.

- **Групи взаємопідтримки для тих, хто втратив близьких**, парафії та хосписи в регіоні.

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

08

Робочий аркуш: важкі дні року

Річниці, дні народження і свята бувають найважчими. Коли вони сплановані заздалегідь, вони не застануть вас зненацька.

Дати, які будуть важкими (річниця, день народження, свята)

Хто може бути зі мною того дня або зателефонувати

Як я хочу вшанувати померлого того дня

Що допоможе мені того дня (прогулянка, могила, лист, улюблена страва)

Що я можу собі дозволити того дня не робити

09

Робочий аркуш: мій план безпеки

Заповніть його зараз, коли вам краще. У важку мить думати складно. Найкраще разом з кимось, кому довіряєте.

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

Тримайте план у телефоні і на папері та покажіть його комусь, кому довіряєте. Рухайтеся пункт за пунктом, доки не відчуєте себе в безпеці. Якщо вам загрожує безпосередня небезпека, пропустіть усе і телефонуйте 112.

10

Джерела

1 Plamienok, центр терапії горя (plamienok.sk)

2 Boelen і Lenferink, Prolonged grief disorder in DSM-5-TR: Early predictors and longitudinal measurement invariance, Australian & New Zealand Journal of Psychiatry 56(6), 2022, doi:10.1177/00048674211025728

3 ВООЗ, Комісія з питань соціального зв'язку, From loneliness to social connection, 2025

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

5 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