Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ФАХОВИЙ ПОСІБНИК · ДОРОСЛІ ТА ЛІТНІ ЛЮДИ

Самотність у дорослому і літньому віці

Фаховий посібник для соціальних працівників, сімейних лікарів, медсестер, працівників денних центрів і служб догляду.

nikdynepride.sk

Оновлено 3 листопада 2026

У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

01 Масштаб проблеми
02 Ризикові ситуації
03 ШІ в дорослих і літніх людей
04 Як запитувати
05 Що допомагає
06 Скринінг самотності: коротка шкала
07 Що за дослідженнями допомагає проти самотності
08 Модельна ситуація
09 Що казати і чого уникати
10 Робота з родиною та оточенням
11 План безпеки на практиці
12 Куди скерувати
13 Робочий аркуш: запис розмови
14 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

Масштаб проблеми

- Самотність відчуває приблизно кожна шоста людина. ВООЗ пов’язує її з понад 871 000 смертей на рік (2014 – 2019) і з гіршим фізичним та психічним здоров’ям.
- Метааналіз 31 дослідження з країн з високим доходом (понад 120 000 людей віком 60+): самотність відчувають 28,5 % літніх людей, сильну самотність 7,9 %. З віком поширеність не зростала, нижчою вона була в Північній Європі, ніж у Південній і Східній.
- Люди з міцнішими соціальними зв’язками мають вищу ймовірність виживання (148 досліджень).

02

Ризикові ситуації

- Вдівство, вихід на пенсію, переїзд, зокрема вимушений, втрата водійських прав чи мобільності.
- Погіршення слуху чи зору, хронічна хвороба, догляд за партнером.
- Робота з дому і життя на самоті в середньому віці.
- Мовний бар’єр: людина, яка не говорить словацькою, легко опиняється поза місцевими службами.

03

ШІ в дорослих і літніх людей

- Голосові асистенти й чат-боти можуть допомогти: нагадування, інформація, переклад, контакт з родиною.
- Короткочасно вони можуть зменшити самотність, якщо людина почувається вислуханою. Проте при інтенсивному користуванні в дослідженнях вони були пов’язані з вищою самотністю і меншим контактом з людьми (зв’язок, не причина).
- Ризики: застосунки, створені для утримання, поширення чутливих даних і ризик шахрайства.

04

Як запитувати

Запитання орієнтовні, це не валідований інструмент.

> «З ким ви говорили цього тижня? Особисто чи телефоном?»

> «Чи є хтось, кому ви можете зателефонувати, коли вам погано?»

> «Як ви проводите вечори й вихідні?»

> «Чи користуєтеся телефоном або комп’ютером для розмов? З ким?»

> «Чи буває, що ви почуваєтеся самотньо, навіть серед людей?»

Самотність (суб’єктивне відчуття) і соціальна ізоляція (мало контактів) не одне й те саме. Людина може бути ізольованою і не почуватися самотньою, і навпаки.

05

Що допомагає

1. **Мапа контактів:** хто є поруч, що людина любила робити, що їй заважає (транспорт, сходи, слух, мова).
2. **Усунення бар’єрів:** слуховий апарат, окуляри, транспорт, супровід під час першого відвідування, перекладач.
3. **Конкретне місце й час:** денний центр, клуб, університет третього віку, волонтерство, українська громада, парафія, бібліотека.
4. **Регулярний контакт:** домовлений дзвінок, служба відвідувань, сусідська допомога.
5. **Цифрові навички в міру:** відеодзвінки з родиною, ШІ як інструмент пошуку занять, а не заміна людей.
6. **Скринінг депресії** при тривалому смутку, безсонні, втраті апетиту чи інтересу.

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.

06

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.

Шкалу створили саме для досліджень літніх людей, її можна використовувати і телефоном.

07

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.

08

Модельна ситуація

Ілюстративний випадок, персонаж вигаданий. Пан Іван (78) рік тому овдовів і переїхав до доньки до Словаччини. На профілактичному огляді каже лікарці, що «ввечері поговорить з тим, що в телефоні», а більше ні з ким. Перестав ходити до крамниці, бо не розуміє словацької.

Алгоритм: лікарка запитує про сон, апетит і настрій. Скринінг: 8 балів. З'ясовує, що пан Іван ще й погано чує. Рекомендує обстеження слуху і контактує з соціальною працівницею громади.

Домовленість: соціальна працівниця дає контакт української громади в місті, де щочетверга збираються літні люди. Донька налаштовує відеодзвінки з онуками в Україні. Контроль через місяць, при стійкому смутку скринінг депресії.

09

Що казати і чого уникати

Допомагає

> «З ким ви цього тижня розмовляли?»

> «Що ви колись любили робити?»

> «Що заважає вам бувати серед людей: транспорт, сходи, слух, мова, здоров'я?»

> «Хто міг би піти з вами вперше?»

Не допомагає

- Дитячий тон і ухвалення рішень за людину.
- Применшення: «У вашому віці це нормально». Самотність не є нормальною частиною старіння.
- Порада «ідіть до клубу» без усунення бар'єрів.

10

Робота з родиною та оточенням

- Родина: регулярний контакт у певний день, допомога з технікою і транспортом.
- Сусіди, парафія, громада, волонтери: служба відвідувань і дрібна допомога.
- Громада: денні центри, послуги догляду, транспортна служба.
- При підозрі на погане поводження: Senior linka 0800 172 500.

11

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.

12

Куди скерувати

- **Гостро:** 112, Nezábudka українською 0800 222 450, словацькою 0800 800 566 (цілодобово).
- **Насильство й погане поводження:** Senior linka 0800 172 500 (цілодобово).
- **Соціальні послуги:** міська чи сільська рада (денні центри, послуги догляду, служба відпочинку для доглядальників), Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny (виплати).
- **Консультування:** Poradne komplexnej pomoci у 46 містах.

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

13

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

14

Джерела

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

2 Chawla та ін., Prevalence of loneliness amongst older people in high-income countries: A systematic review and meta-analysis, PLOS ONE 16(7), 2021, doi:10.1371/journal.pone.0255088

3 Holt-Lunstad та ін., Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, PLOS Medicine, 2010

4 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)

5 De Freitas та ін., AI Companions Reduce Loneliness, Journal of Consumer Research, 2025

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

7 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

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

9 Poradne komplexnej pomoci, контакти (pkp.gov.sk/kontakty), листопад 2026

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

11 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

12 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

13 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