Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ПОСІБНИК ДЛЯ ВСІХ · ДОРОСЛІ ТА ЛІТНІ ЛЮДИ

Самотність не має віку

Посібник для дорослих і літніх людей: що допомагає проти самотності, де знайти людей у своєму місті і як користуватися ШІ помірно.

nikdynepride.sk

Оновлено 3 листопада 2026

У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

01 Самотність не має віку
02 ШІ-асистент: помічник, а не компаньйон
03 Як підтримувати контакт з людьми
04 Де знайти людей у своєму місті
05 Якщо ви хвилюєтеся за когось близького
06 Часті запитання
07 Де знайти допомогу
08 Робочий аркуш: мої важливі номери
09 Робочий аркуш: моя мапа людей
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

Самотність не має віку

Після втрати партнера, на пенсії, після переїзду або під час роботи з дому. Самотність відчуває приблизно кожна шоста людина. Серед літніх людей у заможніших країнах, за великим оглядом досліджень, це приблизно кожна четверта. Сильна самотність трапляється рідше і, за цим оглядом, з віком не посилюється.

> Самотність не сором і не слабкість. Це сигнал, як голод: він каже, що нам потрібні люди.

02

ШІ-асистент: помічник, а не компаньйон

ШІ-асистент під рукою і тоді, коли ніхто не озивається. Коротка розмова може полегшити, бо людина відчуває, що її вислухали. Проте людей він не замінить: не прийде, коли вам погано, не викличе допомогу і поза розмовою вас не знає.

- **Добре використання:** знайти клуби й події поблизу, нагадати про ліки, пояснити лист з установи, перекласти текст зі словацької, допомогти написати повідомлення онукам.
- **Обережно:** якщо розмова з ШІ стає єдиною розмовою за день, час шукати людей.
- Не пишіть у ШІ персональні номери документів, номери рахунків, паролі чи дані про здоров'я.

03

Як підтримувати контакт з людьми

- Регулярний дзвінок комусь близькому в певний день тижня.
- Прогулянка в один і той самий час. Ви зустрічаєте тих самих людей, і привітання з часом переходить у розмову.
- Волонтерство: час для інших один з найшвидших шляхів до нових знайомих.
- Запросіть сусіда на каву. Часто він чекає, хто озветься першим.

04

Де знайти людей у своєму місті

- **Денні центри й клуби для літніх людей:** запитайте в міській або сільській раді.
- **Jednota dôchodcov Slovenska** (об'єднання пенсіонерів) має місцеві організації в багатьох громадах.
- **Університети третього віку** при вищих навчальних закладах.
- **Українські громади**, парафії, бібліотеки й громадські центри.
- **Волонтерські центри** у більших містах.

Мапу клубів і денних центрів знайдете на nikdynepride.sk/uk/mapa/.

05

Якщо ви хвилюєтеся за когось близького

- Телефонуйте регулярно, а не лише коли щось потрібно.
- Зверніть увагу, якщо людина говорить про чат-бота як про єдиного співрозмовника.
- Запропонуйте підвезти до клубу або піти туди разом уперше.
- Помічайте зміни: менше їжі, занедбане господарство, смуток, що не минає.

06

Часті запитання

Чи не замолодий я для клубів для літніх людей?

Денні центри й клуби бувають різні, багато з них пропонують екскурсії, руханку чи курси. Спробуйте також університет третього віку, волонтерство, бібліотеку чи українську громаду.

Чи нормально розмовляти з голосовим асистентом?

Так, якщо це одна з розмов за день, а не єдина. Асистент може нагадати про ліки або знайти заняття поблизу.

Як захиститися від шахрайства телефоном та в інтернеті?

Нікому не диктуйте паролі, коди з SMS чи номери карток. Якщо хтось наполегливо просить гроші, навіть якщо голос схожий на родича, покладіть слухавку і зателефонуйте йому самі на знайомий номер.

Хто допоможе, коли ввечері сумно?

Nezábudka українською 0800 222 450, цілодобово словацькою 0800 800 566, безкоштовно.

07

Де знайти допомогу

- **Nezábudka українською 0800 222 450**, словацькою **0800 800 566** (цілодобово, безкоштовно).
- **Senior linka 0800 172 500:** при насильстві й поганому поводженні з літніми людьми, цілодобово (словацькою).
- **Poradne komplexnej pomoci:** безкоштовно в 46 містах (pkp.gov.sk).
- **Сімейний лікар:** тривалий смуток, безсоння чи втрата апетиту можуть бути ознакою депресії, яку можна лікувати.

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: мої важливі номери

Надрукуйте великим шрифтом і покладіть біля телефону або на холодильник.

Екстрена лінія: 112

Nezábudka українською: 0800 222 450 (цілодобово словацькою: 0800 800 566)

IPčko українською: 0800 500 888 (щодня 8:00 – 20:00)

Senior linka (насильство і погане поводження, цілодобово): 0800 172 500

Мій сімейний лікар

Родина: ім’я і номер

Сусід чи сусідка, що допоможе

Друг чи подруга

Денний центр, клуб чи громада поблизу

09

Робочий аркуш: моя мапа людей

Запишіть, хто є поруч з вами. Не обов’язково багато людей. Часто їх більше, ніж здається в поганий день.

Найближчі: кому можу сказати будь-що

Друзі, родина, сусіди, колеги: з ким радо зустрінуся

Люди, з якими давно не спілкувалися (зокрема в Україні чи деінде)

Місця і групи, де я зустрічаю людей (клуб, гурток, спорт, громада)

Фахівці й лінії, до яких можу звернутися

Кому я озвуся цього тижня і коли

Що я йому напишу або скажу

10

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 Slovenská komora psychológov (Словацька палата психологів), Pomoc existuje