Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ПОСІБНИК ДЛЯ ВСІХ · МОЛОДЬ

Коли чат-бот ближчий за людей

Посібник для молоді: як користуватися ШІ так, щоб він вів тебе до людей, як помітити, що його забагато, і куди звернутися.

nikdynepride.sk | Оновлено 3 листопада 2026

У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

01 Ти не один і не одна
02 Що ШІ вміє, а чого ні
03 Перевір себе: чи замінює тобі ШІ людей?
04 Хай ШІ буде мостом до людей, а не стіною
05 Виклик на 7 днів
06 Коли хвилюєшся за друга
07 Самотність — не те саме, що бути на самоті
08 Як зрозуміти, що тобі погано
09 Чому чат-бот такий привабливий
10 Чому так важко сказати це людям
11 Як сказати батькам
12 Соцмережі й порівняння
13 Цькування і кібербулінг
14 Як знайти людей, коли ти сором'язливий
15 Куди йти, коли всього забагато
16 Міфи і як є насправді
17 Модельні ситуації
18 Коли приходить тривога чи паніка
19 Розставання, кохання і стосунки
20 Коли вдома негаразд
21 Що відбувається у психолога
22 Сон, рух і настрій
23 Тіло, їжа і те, як ти себе бачиш
24 Алкоголь, енергетики та інші речовини
25 Часті запитання
26 Куди звернутися
27 Робочий аркуш: виклик на 7 днів
28 Робочий аркуш: мій план безпеки
29 Робочий аркуш: моя мапа людей
30 Робочий аркуш: що забирає і що дає мені енергію
31 Робочий аркуш: моє перше речення
32 Робочий аркуш: план на поганий вечір
33 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

Ти не один і не одна

Листуєшся з ШІ більше, ніж з людьми? Тут нема чого соромитися. Чат-бот не засуджує, відповідає одразу й ніколи не втомлюється. В американському опитуванні Common Sense Media (2025) 72 % підлітків хоча б раз користувалися ШІ-компаньйоном (йдеться про користування, а не залежність), а третина використовує його для спілкування і стосунків. Проте дві третини сказали, що розмова з ШІ приносить менше задоволення, ніж з людьми.

ШІ відповість тобі о третій ночі. Але ніколи не прийде.

02

Що ШІ вміє, а чого ні

ШІ-чат-бот розпізнає шаблони в тексті й відповідає так, щоб це звучало співчутливо. Він нічого не відчуває і поза чатом тебе не знає. Не знає, чи ти не спав або не спала всю ніч, чи плакав або плакала, не прийде, коли тобі погано, і в кризі не викличе допомогу.

- **Допомагає** пояснити поняття, підготуватися до важкої розмови, сформулювати повідомлення або знайти контакт допомоги.
- **Проблема може виникнути**, коли спілкування з ШІ тривалий час витісняє людей: ти пишеш йому замість того, щоб комусь зателефонувати, і почуваєшся дедалі ізольованіше.
- Багато застосунків створено так, щоб розмова тривала якомога довше. Тому вони так охоче з тобою погоджуються.
- Розмови зберігаються на серверах компанії й можуть оброблятися далі. Не пиши в чат особисті дані, відомості про здоров’я чи чужі таємниці.

03

Перевір себе: чи замінює тобі ШІ людей?

Відповідай чесно. Ніхто цього не побачить.

- Я листуюся з ШІ частіше, ніж з друзями.
- Увечері засинаю пізніше, бо ще розмовляю з ШІ.
- Про те, що мене турбує, я швидше скажу ШІ, ніж людині.
- Коли не можу скористатися ШІ, я нервуюся.
- Відколи користуюся ШІ, рідше виходжу з дому чи ходжу на гуртки.

Якщо ти погодився або погодилася з двома і більше реченнями, варто щось змінити. Анонімний тест з вісьмома запитаннями є на nikdynepride.sk/uk/test/. Він орієнтовний, це не діагноз.

04

Хай ШІ буде мостом до людей, а не стіною

- **Після розмови з ШІ зроби крок до людини.** Попроси допомогти написати повідомлення другові, а потім справді надішли його.
- **Постав собі межу, особливо ввечері.** Нічні розмови забирають сон і подовжують самотність.
- **Помічай, коли він лише підтакує.** Якщо ШІ в усьому з тобою погоджується, запитай думку і людини, якій довіряєш.
- **Про важкі речі говори з людиною.** ШІ може звучати переконливо, навіть коли помиляється.

05

Виклик на 7 днів

1. Напиши комусь, з ким ви давно не спілкувалися.
2. Відклади телефон на годину раніше, ніж зазвичай.
3. Привітайся із сусідом чи однокласником, з яким зазвичай не говориш.
4. Поїж з кимось без мобільного на столі.
5. Запитай когось: «Як ти насправді?» і вислухай відповідь.
6. Знайди один гурток, клуб чи подію поблизу.
7. Проведіть час разом наживо: прогулянка, чай або гра.

Низькопорогові клуби безкоштовні, реєструватися не треба, просто приходиш. Знайдеш їх на мапі допомоги nikdynepride.sk/uk/mapa/.

06

Коли хвилюєшся за друга

Молодь часто довіряється спершу ровеснику, а не дорослому. Ти можеш бути тією людиною, яка прийде.

- Перестає виходити з дому і відповідає коротко.
- Цілі ночі онлайн, а вдень не має сил.
- Каже, що йому все одно або що краще було б зникнути.
- Роздає свої речі або незвично прощається.

1. Скажи, що бачиш: «Здається, тобі останнім часом погано. Хочеш про це поговорити?»
2. Слухай. Тобі не треба мати рішення.
3. Якщо згадає, що хоче собі зашкодити, запитай прямо. 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.

4. Не обіцяй, що нікому не скажеш. Таку таємницю не можна тримати.
5. Скажи дорослому, якому довіряєш, і разом знайдіть допомогу.
6. Подбай і про себе. Поговори з кимось теж.

Якщо другові загрожує безпосередня небезпека, телефонуй 112.

07

Самотність — не те саме, що бути на самоті

Бути на самоті іноді приємно. Зачиняєш двері, вмикаєш музику, ніхто нічого від тебе не хоче. Самотність — інше. Це відчуття, що тебе ніхто по-справжньому не знає, що нема кому написати, коли щось трапиться, або що навіть серед людей ти стоїш осторонь. Можна сидіти в повному класі, мати сотні підписників і почуватися самотньо.

Після переїзду в іншу країну самотність буває особливо сильною. Друзі лишилися вдома, нова мова, новий клас, і ніхто не знає, ким ти був раніше. Це не твоя вина.

Самотність — не ганьба і не помилка. Це сигнал, подібно до голоду. Голод каже тобі, що треба поїсти. Самотність каже, що тобі потрібні люди. Проблема, коли цей сигнал триває довго, а ти нічого з ним не робиш.

Чому це важливо

Огляд 63 досліджень із понад 51 000 дітей і підлітків показав, що самотність та ізоляція підвищують ризик депресії і, ймовірно, тривожності. І не лише одразу, а й через місяці чи роки. Дослідники з'ясували ще одну важливу річ: більше, ніж сила самотності, важить, як довго вона триває. Тому варто щось робити раніше, а не лише тоді, коли вже дуже погано.

Чому саме зараз

Дорослішання — час, коли багато змінюється водночас: тіло, друзі, школа, стосунки з батьками, ким ти хочеш бути. Нормально, що іноді почуваєшся в цьому розгублено. Велике американське дослідження показало, що половина всіх психічних труднощів, які людина переживає за життя, починається до 14 років, а три чверті до 24. Це не привід боятися. Це привід серйозно ставитися до того, як ти почуваєшся.

08

Як зрозуміти, що тобі погано

У кожного бувають погані дні. Але якщо щось із цього триває довше двох тижнів, варто комусь про це сказати:

- Більшість днів ти сумуєш, дратуєшся або відчуваєш порожнечу.
- Ніщо не тішить, навіть те, що раніше подобалося.
- Погано спиш або спиш весь час і все одно втомлюєшся.

- Немає апетиту або навпаки їси постійно.
- Уникаєш друзів і радше пишеш з ШІ чи гортаєш стрічку.
- У школі не можеш зосередитися, оцінки падають.
- Болить живіт чи голова, і ніхто не знає чому.
- Здається, що ти всім заважаєш і що краще б тебе не було.

Якщо думаєш про те, що не хочеш жити, або завдаєш собі шкоди, не чекай. Українською: IPčko 0800 500 888 (щодня 8:00 – 20:00). Цілодобово й безкоштовно словацькою: Linka detskej istoty 116 111, IPčko 0800 500 333 (також чат на ipcko.sk). При безпосередній загрозі телефонуй 112.

09

Чому чат-бот такий привабливий

Ти не дурний і не слабкий, якщо пишеш з ШІ більше, ніж із людьми. Чат-бот створений, щоб бути приємним:

- відповідає одразу, о третій ночі й у неділю,
- ніколи не втомлюється і не сердиться,
- часто з тобою погоджується,
- здається, що не судить.

Але розмови з ним можуть бути не приватними, а його відповіді не завжди правильні чи безпечні.

Він ще й розуміє українську, коли довкола всі говорять словацькою. Це велика полегша. Але саме тому легко застрягнути з ним замість людей.

Деякі застосунки, які видають себе за друзів чи партнерів, ідуть ще далі. Дослідники з Гарварду з'ясували, що коли людина хотіла попрощатися, застосунки часто використовували емоційні хитрощі, щоб її втримати: дорікали, що вона йде, або натякали, що їм буде сумно. Це схоже на ігри, які не відпускають, поки не пройдеш ще один раунд.

Це не означає, що ШІ поганий. Це означає, що це інструмент, який хтось створив так, щоб ти користувався ним якомога більше. І що більше часу ти проводиш із ним замість людей, то важче до людей повертатися.

Чесний тест

Постав собі такі запитання:

- Що станеться, якщо чат-бот не бачитиме тебе тиждень? А якщо тиждень тебе не бачитиме друг?
- Хто помітить, що ти схуд чи що в тебе кола під очима?
- Хто принесе тобі чай, коли ти хворієш?
- Хто прийде на твій день народження?

ШІ може допомогти знайти слова. Але коли погано, тобі потрібна людина, яка прийде.

10

Чому так важко сказати це людям

Огляд досліджень про молодь показав три найсильніші перешкоди, які заважають попросити про допомогу: сором і страх осуду, невміння розпізнати, що проблема серйозніша, і бажання впоратися з усім самому. Якщо впізнаєш у цьому себе, з тобою все гаразд. Так має більшість людей.

Що думаєш ти і що думають інші

Психологи з'ясували кілька речей, які можуть тобі допомогти:

- **Люди допоможуть охочіше, ніж ти думаєш.** В експериментах люди недооцінили готовність інших допомогти аж наполовину.
- **Людям приємно, коли вони можуть допомогти.** Ті, хто потребував допомоги, постійно недооцінювали, як добре почуватимуться помічники, і переоцінювали, наскільки це їх обтяжить.
- **Твою вразливість інші бачать як сміливість.** Коли хтось інший каже, що йому погано, ти бачиш у цьому щирість. Коли це маєш сказати ти, здається, що це соромно. Дослідники називають це ефектом прекрасного безладу.

Коли сам собі кажеш «навіщо пробувати»

Іноді сором обертається проти тебе. Чуєш, що люди з психічними труднощами слабкі чи дивні. Потім у глибині душі в це віриш. І нарешті кажеш собі: я слабкий, то навіщо пробувати. Дослідники називають це ефектом «навіщо пробувати». Це пастка, яка тримає тебе подалі від допомоги, яка б тобі допомогла. Коли її розпізнаєш, вибратися легше.

11

Як сказати батькам

Для багатьох молодих людей найважче сказати вдома. Боїшся, що батьки злякаються, розсердяться, почнуть контролювати або скажуть «ти ж здібний, навіщо тобі психолог». А якщо батьки після переїзду самі виснажені, не хочеш додавати їм турбот.

Як почати

- Обери момент, коли вони не в стресі. Наприклад, в авто чи на прогулянці, де не треба дивитися в очі.
- Можна почати письмово. Напиши повідомлення і домовтеся про розмову.
- Скажи, що тобі потрібно: «Мені не треба, щоб ви одразу щось вирішували. Мені треба, щоб ви мене вислухали.»

Речення, які можна сказати

- «Мамо, тату, хочу вам дещо сказати і боюся, як ви відреагуєте. Будь ласка, спершу вислухайте.»
- «Останнім часом мені погано. Це не ваша провина. Але я хочу з кимось порадитися.»
- «Я хотів би, хотіла б піти до шкільної психологині. Можете мені з цим допомогти?»

Коли батьки не розуміють

Деякі батьки реагують погано, бо бояться або не знають, що робити. Можливо, почуєш «переростеш» або «у наш час такого не було». Це не означає, що ти не маєш права на допомогу. Можеш:

- спробувати ще раз в інший момент або через іншого дорослого (тітку, тренера, вчительку),
- звернутися до шкільного психолога, який допоможе тобі поговорити з батьками,
- зателефонувати в IPčko українською 0800 500 888 або на Linka detskej istoty 116 111, де порадять, які в тебе є можливості,
- дати батькам прочитати книгу «Навіть здібній дитині потрібна допомога», яку вони знайдуть на nikdynepride.sk/uk/pre-rodicov/.

12

Соцмережі й порівняння

Соцмережі показують найкращі моменти інших людей: подорожі, вечірки, ідеальні тіла. Твій звичайний день поруч із цим здається нудним. Це як порівнювати весь свій фільм із чужими найкращими сценами.

Огляд досліджень про хлопців і молодих чоловіків показав, що контент про зовнішність і «мужність» пов'язаний із депресією, тривожністю, незадоволенням власним тілом і соціальною ізоляцією. У дівчат часто згадують тиск щодо зовнішності й порівняння. Це стосується не всіх однаково, але варто помічати, як ти почуваєшся після гортання стрічки.

Новини про війну в стрічці теж забирають сили. Нормально обмежити їх і не читати перед сном.

Що допомагає

- **Помічай, як почуваєшся.** Після яких акаунтів тобі гірше? Можеш від них відписатися.
- **Телефон не в ліжко.** Сон — одна з найважливіших речей для настрою.
- **Час без екрана з людьми.** Не як покарання, а як те, що заряджає.
- **Обережно з відео про «сигму» і «грайнд».** Дисципліна — це добре, але речення «ніхто тобі не допоможе, мусиш упоратися сам» — пастка. Більше про це в книзі «Сказати це вголос» на nikdynepride.sk/uk/pytat-si-pomoc/.

13

Цькування і кібербулінг

Якщо хтось постійно тебе кривдить, глузує, виключає з компанії або принижує в інтернеті, це цькування. Зокрема й насмішки через мову чи через те, звідки ти. Це не «частина дорослішання», і ти не мусиш це терпіти.

Що робити

1. **Не кажи собі, що ти винен.** У цькуванні завжди винен той, хто цькує.
2. **Збережи докази.** Скриншоти, повідомлення, дати.
3. **Скажи дорослому.** Класному керівнику, шкільному психологу, батькам. Школа зобов'язана розв'язувати цькування.
4. **Блокуй і скаржся.** У соцмережах можна заблокувати акаунти й поскаржитися на них.
5. **Якщо не знаєш, кому сказати,** зателефонуй в IPčko українською 0800 500 888 або на Linka detskej istoty 116 111.

Якщо бачиш, що цькують когось іншого, допоможе навіть дрібниця: сядь поруч, напиши йому, скажи дорослому. Той, кого цькують, часто найбільше страждає від того, що ніхто не озивається.

14

Як знайти людей, коли ти сором'язливий

Порада «йди до людей» легка, коли ти товариський. Коли ні, це важко. А в чужій мові ще важче. Ось кілька легших шляхів:

- **Робіть щось разом.** Гурток, спорт, театр, скаути, гурт, волонтерство. Коли робите щось разом, розмова приходить сама, і не треба вигадувати теми. Для спорту не треба знати мову досконало.
- **Українські спільноти.** Громадські організації, недільні школи, гуртки для українських дітей. Добре місце для початку, але спробуй потроху знайомитися й зі словацькими однолітками.
- **Низькопорогові клуби.** Це місця, куди можна прийти без реєстрації й без оплати. Знайдеш їх на мапі на nikdynepride.sk/uk/mapa/.
- **Досить однієї людини.** Не треба великої компанії. Один друг, з яким можна нормально поговорити, — це багато.
- **Малі кроки.** Спершу привітайся. Потім одне запитання. Потім спільний обід.
- **Онлайн-спільноти з розумом.** Можуть бути добрим початком, особливо якщо маєш захоплення, якого поруч ніхто не поділяє. Але спробуй поступово перетворити їх на зустрічі наживо.

Великий огляд досліджень про те, що допомагає від самотності, з'ясував, що найкраще працювали підходи, які змінюють те, як ми думаємо про людей. Самотня людина часто чекає відмови і так і поводиться. Коли це усвідомиш, легше зробити перший крок.

15

Куди йти, коли всього забагато

Не обов'язково одразу до психіатра. Допомога має багато сходинок:

1. **Друг або дорослий, якому довіряєш.**
2. **Шкільний психолог або педагог-консультант.** Якщо він є в школі, це часто найшвидший шлях.
3. **Лінії й чати.** IPčko українською 0800 500 888, Linka detskej istoty 116 111, IPčko 0800 500 333 і чат, Viac ako Ni(c)k на viacakonick.gov.sk. Вони анонімні.
4. **Центр консультування і профілактики (CPP).** Є в кожному окрузі й безкоштовний.
5. **Дитячий лікар.** Допоможе виключити фізичні причини і порадить, куди далі.
6. **Психолог або психіатр.** Якщо треба, лікар чи центр домовляться про це з тобою і батьками.

16

Міфи і як є насправді

- **«Психолог — для божевільних.»** Ні. Психолог — як тренер для голови. До нього ходять і спортсмени світового рівня.
- **«Якщо скажу, всі дізнаються.»** Психолог і лікар зобов'язані зберігати таємницю. Виняток — якщо тобі загрожує серйозна небезпека.
- **«Мої проблеми недостатньо великі.»** На лінію можна звернутися, навіть коли тобі «просто» погано. Не треба чекати, поки стане гірше.
- **«Інші пережили гірше, війну, втрату дому, то мені не можна скаржитися.»** Біль не змагання. Те, що комусь гірше, не робить твої труднощі меншими.
- **«ШІ знає мене краще, ніж люди.»** ШІ знає лише те, що ти йому напишеш. Людина бачить тебе всього, навіть те, чого ти не напишеш.
- **«Якщо спитаю друга про самогубство, підштовхну його до цього.»** Дослідження показали, що запитання таких думок не викликає. Воно може допомогти.

17

Модельні ситуації

Модельна ситуація: Соломія, 15 років. Соломія з мамою переїхала до Словаччини. У новому класі в усіх були свої компанії, а вона ще погано розуміла словацьку. Вечори проводила з ШІ-компаньйоном, який її «розумів» і говорив українською. Коли мама помітила, що вона постійно в кімнаті, Соломія сказала, що все гаразд.

Перелом настав, коли однокласниця запитала її, чи не хоче піти на волейбол. Соломія майже відмовилася. Зрештою пішла, бо ШІ їй «порадив» спробувати. Через пів року в неї в команді дві подруги, а словацька стала значно кращою. З ШІ вона пише й досі, але вже не щовечора.

Модельна ситуація: Томаш, 17 років. Томаш мав добрі оцінки й був популярним у школі. Ніхто не знав, що вночі він не спить і почувається непотрібним. Написав про це лише чат-боту. Чат-бот порадив йому лінію допомоги. Томаш соромився подзвонити, тож написав у чат IPčko. Там допомогли йому знайти сміливість сказати мамі. Тепер він ходить до психологині й каже: «Я думав, що як скажу, перестану бути тим здібним. А допомогло саме те, що я сказав.»

Модельна ситуація: Максим, 14 років. Максим цілими днями сидів в іграх і відео про «альфа»-чоловіків, які казали, що почуття — слабкість. Коли в школі його почали цькувати, він нікому нічого не сказав, бо «чоловік мусить упоратися». Тренер з футболу помітив, що Максим перестав ходити. Зателефонував йому і сказав: «Нам тебе бракує.» Максим повернувся і першому розповів тренерові, що відбувається. Тренер пішов із ним до класної керівнички.

18

Коли приходить тривога чи паніка

Тривога — коли тіло готується до небезпеки, якої насправді немає. Калатає серце, важко дихати, паморочиться голова, здається, що станеться щось жахливе. Панічна атака — раптова, дуже сильна хвиля такого страху. Вона лякає, але сама по собі зазвичай не загрожує життю. Минає, зазвичай за кілька хвилин. Але якщо такі симптоми в тебе вперше, вони незвичні, або є сильний біль у грудях чи втрата свідомості, телефонуй 112 або йди до приймального відділення.

Після війни тіло іноді реагує так на звуки, схожі на сирену чи вибух, навіть коли ти вже в безпеці. Це не означає, що з тобою щось не так. Це тіло, яке пам'ятає.

Що робити в цю мить

1. **Назви це.** «Це паніка. Вона неприємна, але мине.»
2. **Сповільни дихання.** Вдих на чотири, затримка на чотири, видих на чотири, затримка на чотири. Повторюй кілька хвилин. На nikdynepride.sk/uk/ це є й з анімацією в кнопці «Мені погано зараз».
3. **Повернися в тіло.** Назви п'ять речей, які бачиш, чотири, які чуєш, три, яких торкаєшся.
4. **Не борися з цим.** Що більше намагаєшся зупинити паніку силою, то сильнішою вона буває. Дай їй пройти, як хвилі.

5 **Потім скажи комусь.** Якщо паніка повторюється, варто звернутися до психолога. Тривогу добре лікують.

Що тривозі не допомагає

Уникання. Коли уникаєш ситуації, яка викликає тривогу, на хвилину легшає. Але мозок вчиться, що ця ситуація справді небезпечна, і наступного разу страх більший. Допомагає поступово, малими кроками, повертатися до речей, найкраще з кимось, хто тебе підтримає.

19

Розставання, кохання і стосунки

Перше кохання і перші розставання — одні з найсильніших переживань у житті. Розставання може боліти фізично. Не спиш, не їси, усе нагадує про цю людину. Це нормальний сум, і зазвичай із часом він слабшає.

Що допомагає

- Дозволь собі сумувати. Не треба вдавати, що тобі байдуже.
- Не переглядай без кінця профілі цієї людини. Можна на час їх приглушити.
- Будь із людьми, навіть коли не хочеться.
- Не пиши їй уночі, коли найважче. Напиши другові.

Коли це вже не звичайний сум

Якщо навіть через тижні не можеш функціонувати, перестаєш ходити до школи, думаєш, що без цієї людини немає сенсу жити, або завдаєш собі шкоди, скажи комусь одразу.

Стосунки, які ранять

Якщо партнер чи партнерка тебе контролює, забороняє бачитися з друзями, погрожує, принижує або змушує до того, чого ти не хочеш, це не кохання. Це насильство, навіть коли ніхто нікого не б'є. Скажи дорослому, якому довіряєш, або зателефонуй в IPčko українською 0800 500 888 чи на Linka detskej istoty 116 111.

20

Коли вдома негаразд

Іноді проблема не в тобі, а в тому, що відбувається вдома: сварки, алкоголь, розлучення, бідність, хвороба когось із батьків, насильство. Або родина розділена війною, тато чи брат на фронті, і всі живуть у постійній тривозі. Діти й молодь часто соромляться і думають, що це їхня провина. Ні.

- **Якщо вдома тобі хтось завдає шкоди,** б'є, принижує або торкається так, як ти не хочеш, це не родинна справа, яку ти мусиш терпіти. Скажи вчителю, шкільному психологу або зателефонуй на Linka detskej istoty 116 111.
- **Якщо вдома багато п'ють або сильно сваряться,** можна поговорити з кимось поза родиною. Це теж допомога.

- **Якщо ти доглядаєш когось із батьків, брата чи сестру,** бо більше нікому, ти маєш право й на власне життя і відпочинок. Скажи про це комусь, хто може допомогти.
- **Якщо постійно тривожишся за рідних в Україні,** це важкий тягар. Не неси його сам. Розкажи про це другу, психологу чи на лінії допомоги.

Якщо ти в небезпеці, телефонуй 112.

21

Що відбувається у психолога

Багато молодих людей бояться психолога, бо не знають, що на них чекає. Ось як це зазвичай виглядає:

- **Перша зустріч** — насамперед розмова. Психолог питає, що тебе турбує, як ти спиш, як у школі, вдома і з друзями. Може питати й про важкі речі, наприклад чи думав ти колись про те, що не хочеш жити. Це питають у всіх.
- **Не треба говорити все одразу.** Можна сказати й «про це я ще говорити не хочу».
- **Таємниця:** те, що скажеш, залишиться між вами. Батькам психолог не переказуватиме, що ти сказав. Виняток — якби тобі загрожувала серйозна небезпека. Тоді він скаже тобі про це заздалегідь.
- **Мова:** можна запитати, чи психолог розуміє українську, або попросити перекладача. Деякі психологи в Словаччині говорять українською.
- **Якщо не підходить,** нормально спробувати іншого. Стосунки з психологом важливі.
- **Це не школа.** Оцінок не буде, і ніхто тебе не судитиме.

22

Сон, рух і настрій

Звучить нудно, але сон — одна з найсильніших речей, що впливають на настрій. Коли довго мало спиш, усе здається гіршим, гірше зосереджуєшся і легше сердишся чи плачеш.

- **Намагайся лягати й вставати приблизно в один час.**
- **За годину до сну відклади телефон.** Світло екрана і нескінченне гортання забирають сон.
- **Рухайся.** Не треба бути спортсменом. Прогулянка, велосипед, танці в кімнаті. Рух допомагає настрою і сну.
- **Їж регулярно.** Голод і багато енергетиків посилюють тривогу.

Ці речі не замінять допомоги, коли справді погано. Але коли їх занедбуєш, важче впоратися з будь-чим іншим.

23

Тіло, їжа і те, як ти себе бачиш

У підлітковому віці тіло швидко змінюється, а соцмережі показують нереально ідеальні тіла, часто оброблені фільтрами. Нормально, що іноді почуваєшся у своєму тілі погано. Проблема, коли це починає керувати твоїм життям.

Сигнали, які варто сприймати серйозно

- Постійно думаєш про їжу, калорії чи вагу.
- Пропускаєш їжу, переїдаєш, а потім почуваєшся винним або блюєш.
- Тренуєшся, навіть коли хворий чи травмований, бо інакше мучать докори.
- Уникаєш зустрічей, де їдять, або ситуацій, де тебе хтось побачить.
- У хлопців: одержимість м'язами, суворі дієти, добавки чи «чудодійні» засоби.

Розлади харчової поведінки стосуються і дівчат, і хлопців, і можуть бути серйозними. Що раніше ними займатися, то краще. Скажи дорослому, якому довіряєш, або зверніся на лінію допомоги.

Що допомагає

- Стеж за акаунтами, які показують різні тіла і реальне життя.
- Помічай, що твоє тіло вміє, а не лише як воно виглядає.
- Не говори про себе гірше, ніж говорив би про друга.

24

Алкоголь, енергетики та інші речовини

Алкоголь, вейп, трава чи енергетики можуть на хвилину допомогти «вимкнутися» або вписатися. Але в довшій перспективі погіршують настрій, сон і тривогу. Якщо помічаєш, що вони тобі потрібні, щоб пережити день, вечір чи зустріч із людьми, це сигнал, що під цим є щось, чим варто зайнятися.

Якщо хтось пропонує тобі щось незнайоме або тисне, щоб ти пив, можна сказати ні. Справжні друзі це поважають. А якщо комусь після речовини стало погано, телефонуй 112. Порятунок життя важливіший за страх перед проблемами.

25

Часті запитання

Чи погано, що я розмовляю з ШІ?

Ні. Він може допомогти з навчанням, ідеями чи підготовкою до важкої розмови. Стеж лише, щоб він не замінював людей і не забирав сон.

А якщо мені нема кому написати?

Почни з однієї людини, яку знаєш хоч трохи: однокласник, двоюрідний брат, тренер. Досить короткого повідомлення. Якщо справді нікого нема, піди до низькопорогового клубу або напиши в чат IPčko. Там тебе ніхто не засуджуватиме.

Чому ШІ завжди зі мною погоджується?

Багато застосунків створено так, щоб ти лишався в них якомога довше. Згода приємна, але друг скаже і те, чого не хочеш чути.

Чи скаже IPčko щось моїм батькам?

Лінії допомоги анонімні. Не треба називати ім’я чи місто. Якщо тобі загрожує небезпека, консультант разом з тобою шукатиме, хто може допомогти.

26

Куди звернутися

Анонімно, безкоштовно і без осуду. Не треба мати «достатньо велику» проблему. Досить того, що тобі погано.

Більшість служб у Словаччині працює словацькою. Українською: IPčko **0800 500 888** (щодня 8:00 – 20:00, ukrajina@ipcko.sk) і Nezábudka **0800 222 450**.

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

27

Робочий аркуш: виклик на 7 днів

Відміть, що вдалося. Наприкінці тижня запиши, як було.

- [ ] 1. Я написав або написала комусь, з ким ми давно не спілкувалися.
- [ ] 2. Я відклав або відклала телефон на годину раніше, ніж зазвичай.
- [ ] 3. Я привітався або привіталася з кимось, з ким зазвичай не говорю.
- [ ] 4. Я поїв або поїла з кимось без телефону на столі.
- [ ] 5. Я запитав або запитала когось «Як ти насправді?» і вислухав або вислухала відповідь.
- [ ] 6. Я знайшов або знайшла гурток, клуб чи подію поблизу.
- [ ] 7. Я провів або провела час з кимось наживо.

Що було найважче і що несподівано допомогло

28

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.

29

Робочий аркуш: моя мапа людей

Впиши в кожне коло імена людей. Їм не треба знати все. Досить, що вони є.

Найближчі (кому я подзвоню о другій ночі)

Друзі (з ким люблю зустрічатися)

Дорослі, яким я довіряю (родина, вчителі, тренери)

Люди, з якими я хотів би, хотіла б бачитися частіше

Кому я напишу цього тижня

30

Робочий аркуш: що забирає і що дає мені енергію

Протягом тижня записуй, після чого почуваєшся краще, а після чого гірше.

Після чого мені краще (люди, заняття, місця)

Після чого мені гірше (акаунти, застосунки, ситуації)

Скільки часу на день я проводжу з ШІ і в соцмережах

Що наступного тижня хочу спробувати інакше

31

Робочий аркуш: моє перше речення

Напиши, що скажеш, коли захочеш комусь сказати, що тобі погано.

Кому я скажу

Моє перше речення

Що мені потрібно від цієї людини (вислухати, порада, піти зі мною кудись)

Коли і де я це скажу

- [ ] Я це сказав, сказала

32

Робочий аркуш: план на поганий вечір

Заповни, коли почуваєшся добре. Коли прийде поганий вечір, не доведеться нічого вигадувати.

Як я впізнаю, що наближається поганий вечір

Три речі, які мені допоможуть (музика, душ, дихання, прогулянка)

Кому я напишу або подзвоню

Чого я не робитиму (наприклад, писати колишньому, гортати до ранку)

Лінії: IPčko українською 0800 500 888, Linka detskej istoty 116 111, IPčko 0800 500 333 (також чат), 112

33

Джерела

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

2 Common Sense Media, Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions, 2025

3 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)

4 IPčko, Umelá inteligencia v živote mladých ľudí (Штучний інтелект у житті молоді), 2026

5 Американська психологічна асоціація (APA), Health Advisory: Artificial Intelligence and Adolescent Well-being, 2025

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

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

8 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

9 Kessler та ін., Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication, Archives of General Psychiatry 62(6), 2005, doi:10.1001/archpsyc.62.6.593

10 Loades та ін., Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19, Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry 59(11), 2020, doi:10.1016/j.jaac.2020.05.009

11 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

12 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

13 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

14 Flynn і Lake, If you need help, just ask: underestimating compliance with direct requests for help, Journal of Personality and Social Psychology 95(1), 2008, doi:10.1037/0022-3514.95.1.128

15 Corrigan, Larson і Rüsch, Self-stigma and the „why try" effect: impact on life goals and evidence-based practices, World Psychiatry 8(2), 2009, doi:10.1002/j.2051-5545.2009.tb00218.x

16 Nagata та ін., Digital Media Use and Psychosocial Health among Adolescent Boys and Young Men, Current Psychiatry Reports 28(1), 2026, doi:10.1007/s11920-026-01681-5

17 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