Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ПОСІБНИК ДЛЯ ВСІХ · ЧОЛОВІКИ

Бути самому не означає бути сильним

Посібник для чоловіків: чому ми мовчимо про самотність, чому чат-бот такий зручний і що справді допомагає.

nikdynepride.sk

Оновлено 3 листопада 2026

У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

01 Чому ми про це мовчимо
02 Чому ШІ такий привабливий
03 Як виглядає чоловіча самотність і депресія
04 Речення, які ми собі кажемо, і як є насправді
05 Вовк-одинак і постійне «пахати»
06 Що допомагає
07 План на чотири тижні
08 Як почати без зайвих слів
09 Коли друг сам не свій
10 Сильні чоловіки, які про це говорили
11 Хочете більше?
12 Часті запитання
13 Куди можна звернутися анонімно
14 Робочий аркуш: план на чотири тижні
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

Чому ми про це мовчимо

Багато чоловіків виросли з думкою, що проблеми треба розв'язувати самому. Після розриву, переїзду чи роботи з ранку до ночі вони можуть лишитися без близької людини. Огляд 47 досліджень показав, що традиційні уявлення про мужність суттєво відбивають у чоловіків бажання попросити про допомогу. За ВООЗ, чоловіки помирають внаслідок самогубства частіше, ніж жінки.

02

Чому ШІ такий привабливий

- Не ставить незручних запитань і нічого не чекає натомість.
- Не треба визнавати слабкість перед іншою людиною.
- Доступний о третій ночі.

Проте проблема лишається невисловленою перед тими, хто міг би допомогти. У дослідженні MIT і OpenAI інтенсивне щоденне користування чат-ботом було пов'язане з вищою самотністю і меншим контактом з людьми.

03

Як виглядає чоловіча самотність і депресія

У чоловіків це часто не схоже на смуток. Радше так:

- **Дратівливість:** ви вибухаєте через дрібниці й не знаєте чому.
- **Робота без кінця** або втеча в ігри, спорт чи екран, бо вдома не знаєте, що з собою робити.
- **Пиво, щоб розслабитися:** без алкоголю не можете ні розслабитися, ні заснути.
- **Сон:** прокидаєтеся о четвертій, і думки не зупинити.
- **Тіло:** болить спина, голова чи шлунок, а лікар нічого не знаходить.
- **Усе байдуже:** ніщо не тішить, навіть те, що колись подобалося.
- **Ризик:** швидка їзда, азартні ігри, бійки.
- **Нікому о другій ночі:** якби щось сталося, не знаєте, кому подзвонити.

Впізнаєте себе в трьох і більше? Це не характер. Це може бути депресія чи вигорання, і з цим можна працювати.

04

Речення, які ми собі кажемо, і як є насправді

«Чоловік має впоратися сам.»

В австралійському дослідженні з 14 000 чоловіків ті, хто найбільше покладався лише на себе, мали приблизно на третину вищі шанси думати про самогубство. Тягнути все самому — не сила. Це ризик.

«Подумають, що я слабак.»

У семи дослідженнях люди оцінювали чужу вразливість як сміливість і щирість. Суворо судили лише власну. Інші, найімовірніше, побачать вас лагідніше, ніж ви думаєте.

«Не хочу нікого обтяжувати.»

Люди, яких ми просимо про допомогу, охочіші й почуваються при цьому краще, ніж ми очікуємо. Це показали дослідження з понад 2 100 дорослими.

«Психолог — для божевільних.»

Найкращі спортсмени світу мають психологів, бо голова — частина результату. Терапія — це тренування: техніки, завдання і вимірюваний прогрес.

«Ліки зроблять з мене зомбі.»

Антидепресанти не змінюють особистість. Огляд 522 досліджень зі 116 000 людей показав, що всі 21 досліджуваний препарат були ефективнішими за плацебо. Про лікування вирішуєте з лікарем.

«Почекаю, мине.»

При депресії люди зазвичай чекають на першу допомогу 6–8 років, чоловіки найдовше. Це багато років, які можна зберегти.

05

Вовк-одинак і постійне «пахати»

Відео про «сигма»-чоловіків кажуть, що ніхто вам не допоможе, а виспитеся, коли помрете. Дисципліна — це добре. Але вовки живуть зграями, а вовк-одинак здебільшого молодий вовк, який ще шукає свою зграю. А великий огляд досліджень виявив, що робота 55 і більше годин на тиждень пов’язана з вищим ризиком симптомів депресії (у Європі цей зв’язок невеликий, але він є). Якщо ви серйозно ставитеся до тіла, ставтеся серйозно й до голови: відпочинок — частина тренування.

- Чи почуваєтеся винним, коли відпочиваєте?
- Чи перестали зустрічатися з друзями, бо це «втрата часу»?
- Чи коли зупиняєтеся, накочує щось, чого не хочете відчувати?

Якщо так, це не слабкість. Вашій стратегії потрібна корекція.

06

Що допомагає

- **Спільна справа:** спорт, майстерня, походи, рибалка, волонтерство. Розмова прийде сама, коли ви поруч.
- **Регулярна зустріч з другом**, наприклад щодругий четвер. Не потрібен привід.
- **Досить одного речення:** «Останнім часом мені недобре».
- **ШІ як підготовка, а не заміна:** спокійно продумайте з ним, що хочете сказати. Потім скажіть це людині.

07

План на чотири тижні

1. Напишіть двом старим друзям. Не треба вибачатися, що довго не озивалися.
2. Домовтеся про одну спільну справу.
3. Скажіть одній людині, як ви насправді.
4. Зробіть один вечір без екрана і зустріньтеся з кимось наживо.

08

Як почати без зайвих слів

1. **Пліч-о-пліч.** Багатьом чоловікам легше говорити в машині, на риболовлі, в майстерні чи дорогою з тренування.
2. **Напишіть замість говорити.** Писати легше, ніж говорити. Три повідомлення, які можна надіслати, нижче.
3. **У лікаря практично.** Про почуття говорити не обов'язково. Почніть із тіла: «Погано сплю, постійно втомлений і дратівливий. Хочу це вирішити.»
4. **Анонімно.** Лінії допомоги нижче не потребують вашого імені.

Повідомлення, які можна надіслати:

> «Привіт, давно не бачилися. Може, цього тижня по пиву чи прогулянка? Хотів би поговорити.»
>
> «Останнім часом зі мною щось не те. Тобі не треба нічого вирішувати, просто хочу комусь про це сказати.»
>
> «Слухай, ти в порядку? Питаю по-справжньому, не з ввічливості.»

09

Коли друг сам не свій

1. **Запитайте двічі.** «Ти в порядку?» «Звісно.» «Ні, серйозно. Я питаю по-справжньому.» Друге запитання відчиняє двері.
2. **За справою, а не допитом.** За роботою, в машині, на тренуванні.
3. **Слухайте, не вирішуйте одразу.** Не треба мати рішення. Досить бути поруч.
4. **Якщо хвилюєтеся, запитайте прямо про самогубство.** Дослідження показали, що запитання не викликає таких думок.
5. **Озвіться знову за кілька днів.** Чоловіки самі часто не озиваються.

Не допомагає: «Чоловіки не ниють.» «Випий пива, і мине.» «Іншим гірше.»

10

Сильні чоловіки, які про це говорили

Переказано за ЗМІ, їхній досвід — їхній власний:

- **Двейн «Скеля» Джонсон**, реслер і актор: мав депресію кілька разів. Каже, що чоловіки схильні все тримати в собі.
- **Террі Бредшоу**, квотербек, 4× Супербоул: клінічна депресія, йому допомагають психіатр та антидепресанти.
- **Майкл Фелпс**, найуспішніший олімпієць: каже, що терапія врятувала йому життя.
- **Кевін Лав**, чемпіон НБА: після панічної атаки почав ходити до терапевта.
- **Брюс Спрінгстін**, музикант: десятиліття депресії, допомагають терапія й антидепресанти.

11

Хочете більше?

Книга «Сказати це вголос» (37 сторінок) пояснює, чому важко попросити про допомогу, як це зробити і що робити, коли раз уже не вийшло. Вона на nikdynepride.sk/uk/pre-muzov/ у розділі «Завантажити».

12

Часті запитання

Хіба сказати, що мені недобре, — не слабкість?

Ні. Сказати це вголос — рішення, яке потребує сміливості. Більшість людей реагує краще, ніж ви чекаєте.

А якщо мені нема кому зателефонувати?

Почніть зі старого друга, брата чи колеги. Не треба вибачатися, що довго не озивалися. Якщо справді нікого нема, лінії допомоги анонімні, і ніхто вас не засуджуватиме.

Чи допоможе мені ШІ, коли не хочу нікому довірятися?

Він може допомогти продумати, що ви хочете сказати. Але проблема лишиться невисловленою перед людьми, які могли б допомогти. Сприймайте ШІ як підготовку, а не заміну.

Я п'ю більше, ніж раніше. Чи це пов'язано із самотністю?

Може бути. Алкоголь «щоб розслабитися» часто приховує самотність і смуток. Поговоріть про це із сімейним лікарем.

13

Куди можна звернутися анонімно

Не треба мати «достатньо велику» проблему. Зателефонувати можна й тоді, коли просто треба поговорити.

- **IPčko українською 0800 500 888** (щодня 8:00 – 20:00), цілодобово словацькою **0800 500 333**, також чат на ipcko.sk, коли не хочеться говорити вголос.
- **Nezábudka українською 0800 222 450**, цілодобово словацькою **0800 800 566**.
- **Poradne komplexnej pomoci:** безкоштовно при розриві, боргах чи втраті роботи (pkp.gov.sk).

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: план на чотири тижні

- [ ] 1-й тиждень: напишу двом старим друзям.
- [ ] 2-й тиждень: домовлюся про одну спільну справу (спорт, майстерня, поїздка).
- [ ] 3-й тиждень: скажу одній людині, як я насправді.
- [ ] 4-й тиждень: зроблю один вечір без екрана і зустрінуся з кимось наживо.

Двоє друзів, яким я напишу

Спільна справа: що, де, коли

Як мені велося

15

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.

16

Джерела

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

2 Mokhwelepa і Sumbane, Men's Mental Health Matters: The Impact of Traditional Masculinity Norms on Men's Willingness to Seek Mental Health Support, American Journal of Men's Health 19(3), 2025, doi:10.1177/15579883251321670

3 Sheikh та ін., Why do young men not seek help for affective mental health issues? A systematic review, European Child & Adolescent Psychiatry 34(2), 2025, doi:10.1007/s00787-024-02520-9

4 Pirkis та ін., Masculinity and suicidal thinking, Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology 52(3), 2017, doi:10.1007/s00127-016-1324-2

5 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

6 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

7 Cipriani та ін., Comparative efficacy and acceptability of 21 antidepressant drugs for the acute treatment of adults with major depressive disorder, The Lancet 391(10128), 2018, doi:10.1016/S0140-6736(17)32802-7

8 Wang та ін., Failure and delay in initial treatment contact after first onset of mental disorders in the National Comorbidity Survey Replication, Archives of General Psychiatry 62(6), 2005, doi:10.1001/archpsyc.62.6.603

9 Virtanen та ін., Long working hours and depressive symptoms: systematic review and meta-analysis, Scandinavian Journal of Work, Environment & Health 44(3), 2018, doi:10.5271/sjweh.3712

10 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

11 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)

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