ПОСІБНИК ДЛЯ ВСІХ · ФАХІВЦІ

ШІ завжди відповість. Ніколи не прийде.

Коротка листівка для клієнтів: як користуватися ШІ так, щоб він вів до людей, і куди звернутися, коли всього забагато. Для друку і передачі.

nikdynepride.sk

Оновлено 3 листопада 2026

У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

01 Чому ми даємо вам цю листівку

02 Що ШІ вміє, а чого ні

03 Перевірте себе

04 Маленькі кроки на цей тиждень

05 Куди звернутися

06 Робочий аркуш: мій план безпеки

07 Робочий аркуш: моя мапа людей

08 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 даємо вам цю листівку

Розмова з ШІ-чат-ботом може короткочасно полегшити. Але коли він починає замінювати людей, самотність може поглиблюватися. У дослідженні MIT і OpenAI інтенсивне щоденне користування чат-ботом було пов'язане з вищою самотністю і меншим контактом з людьми.

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 вас не знає. Не знає, чи ви не спали всю ніч, чи плакали, не прийде, коли вам погано, і в кризі не викличе допомогу.

- **Допомагає** пояснити поняття, підготуватися до важкої розмови, сформулювати повідомлення або знайти контакт допомоги.
- **Шкодить**, коли замінює людей: ви пишете йому замість того, щоб комусь зателефонувати.
- Багато застосунків створено так, щоб розмова тривала якомога довше. Тому вони так охоче з вами погоджуються.
- Розмови зберігаються на серверах компанії й можуть оброблятися далі. Не пишіть у чат особисті дані, відомості про здоров'я чи чужі таємниці.

03

Перевірте себе

- Я листуюся з ШІ частіше, ніж з людьми.
- Через розмови з ШІ лягаю спати пізніше.
- Про те, що мене турбує, я швидше скажу ШІ, ніж людині.
- Коли не можу скористатися ШІ, я нервуюся.

Якщо ви впізнаєте себе у двох і більше реченнях, поговоріть про це з фахівцем, який дав вам цю листівку.

04

Маленькі кроки на цей тиждень

1. Після розмови з ШІ зробіть один крок до людини: повідомлення, дзвінок, зустріч.
2. Встановіть вечірню межу, коли закриваєте застосунок.
3. Раз на тиждень зустріньтеся з кимось наживо.
4. З важкими речами звертайтеся до людини, а не до ШІ.

05

Куди звернутися

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

Більше порад, тест і мапу допомоги знайдете на nikdynepride.sk/uk/.

06

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.

07

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

08

Джерела

1 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)

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

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