Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ПОСІБНИК ДЛЯ ВСІХ · ТІ, ХТО ДОГЛЯДАЄ БЛИЗЬКУ ЛЮДИНУ

Коли ви доглядаєте близьку людину

Посібник для тих, хто доглядає близьку людину: як не вигоріти, як зберегти зв’язок з людьми і де шукати підтримку та відпочинок.

nikdynepride.sk

Оновлено 3 листопада 2026

У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

01 Догляд, який відрізає від людей
02 Тривожні сигнали вигорання
03 Дрібниці, які допомагають
04 ШІ як помічник
05 На що ви маєте право
06 Чому це так важко
07 Почуття, про які не говорять
08 Як попросити про допомогу родину й оточення
09 Розвантаження: щоб ви могли відпочити
10 Турбота про власне здоров'я
11 Коли це деменція
12 Коли догляд закінчується
13 Модельні ситуації
14 Часті запитання
15 Коли треба просто поговорити
16 Робочий аркуш: тиждень і для мене
17 Робочий аркуш: хто може мені допомогти
18 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

Догляд, який відрізає від людей

Догляд за батьками, партнером чи дитиною з інвалідністю не лишає місця ні для друзів, ні для себе. Огляд дванадцяти досліджень показав, що догляд за близькою людиною пов’язаний з вищою самотністю. А коли самотній той, хто доглядає, це може відбитися і на тому, кого доглядають.

> Подбати про себе не егоїзм. Це умова, щоб мати сили далі.

02

Тривожні сигнали вигорання

- Ви постійно втомлені, і сон не допомагає.
- Ви дратівливі, плачете або вже нічого не відчуваєте.
- Ви перестали бачитися з людьми і робити те, що вам подобалося.
- Нехтуєте власним здоров’ям і лікарями.
- Вам здається, що ніхто цього не розуміє і нема кому сказати.

03

Дрібниці, які допомагають

- Раз на тиждень година лише для вас.
- Скажіть одній людині, як ви насправді.
- Пропозицію допомоги перетворіть на конкретну справу: покупки, побути з близьким, підвезти.
- Знайдіть людей у схожій ситуації. Групи взаємопідтримки існують при багатьох хворобах, зокрема онлайн.

04

ШІ як помічник

ШІ-асистент може заощадити вам час: пояснить лист з установи, перекладе текст зі словацької, допоможе з розкладом ліків чи чернеткою заяви. Але дані про здоров’я близької людини в нього не пишіть. А коли важко, краще зателефонуйте людині.

05

На що ви маєте право

- **Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny (управління праці, соціальних справ і сім’ї):** інформація про грошову допомогу на догляд (peňažný príspevok na opatrovanie) та інші компенсації.

Уточніть там, чи маєте на них право з вашим статусом перебування.

- **Міська рада або самоврядний край:** соціальні послуги, зокрема **служба відпочинку** (odľahčovacia služba), яка дає вам змогу перепочити, і послуги догляду.
- **Poradne komplexnej pomoci:** безкоштовні консультації психологів, соціальних працівників і юристів (pkp.gov.sk).

06

Чому це так важко

Доглядати за близькою людиною — прояв любові. Водночас це робота без робочого часу, відпустки й зарплати. Великий метааналіз 84 досліджень порівнював доглядальників із людьми, які ні за ким не доглядають. Найбільші відмінності були в депресії, стресі й відчутті, що я справляюся. Доглядальники мали й гірше фізичне здоров'я, хоча ця різниця була меншою. Найважче було тим, хто доглядав за людиною з деменцією.

Якщо ви почуваєтеся виснаженими, це не тому, що ви робите щось погано чи не любите. Це тому, що те, що ви робите, справді важко. А якщо ви доглядаєте за рідними в чужій країні, без звичної мережі родичів і сусідів, ще важче.

07

Почуття, про які не говорять

Доглядальники часто переживають почуття, яких соромляться:

- **Гнів** на близьку людину, на братів і сестер, які не допомагають, на систему, на себе.
- **Провину,** що робите недостатньо, що іноді не хочеться, що розсердилися.
- **Сум** за людиною, якою вона була до хвороби. При деменції іноді говорять про «горе за живою людиною».
- **Бажання, щоб це вже закінчилося,** а одразу потім жахливу провину за цю думку.
- **Полегшення,** коли близька людина на хвилину в когось іншого.

Усі ці почуття нормальні. Вони не роблять вас поганою людиною. Допомагає говорити про них із кимось, хто не судить: із другом, у групі підтримки чи на лінії допомоги, українською IPčko 0800 500 888 або Nezábudka 0800 222 450.

08

Як попросити про допомогу родину й оточення

Багато доглядальників чекають, що інші помітять, що їм потрібна допомога. Здебільшого не помічають. Дослідження показали, що люди недооцінюють, наскільки охоче інші допоможуть, коли їх прямо про щось попросити.

Перетворіть «якщо щось треба» на конкретне прохання

- «Можеш побути з мамою в суботу з 9 до 13? Мені треба до лікаря і трохи відпочити.»
- «Можеш раз на тиждень зробити покупки за списком?»
- «Можеш подзвонити батькові у вівторок і четвер увечері? Він дуже зрадіє.»
- «Можеш допомогти з документами в установі? Я погано розумію словацьку.»

Розподіліть завдання між братами й сестрами

Якщо ви доглядаєте за батьком чи матір'ю самі, а інші «не мають часу», скличте родинну нараду, хоч і по відеозв'язку. Запишіть, що все включає догляд, і розподіліть завдання й тим, хто живе далеко чи в Україні: фінанси, документи, дзвінки, вихідні.

09

Розвантаження: щоб ви могли відпочити

Відпочинок — не розкіш і не егоїзм. Без нього ви витримаєте менше.

- **Служба розвантаження (odľahčovacia služba):** на час догляд бере інша людина чи заклад, щоб ви могли відпочити. Інформацію отримаєте в міській чи сільській раді та в úrad práce, sociálnych vecí a rodiny.
- **Денні центри й стаціонари:** близька людина вдень у безпеці й серед людей.
- **Домашній медичний догляд і доглядальна служба.**
- **Волонтери** з благодійних організацій, парафій чи українських громад.

Обсяг послуг для людей із тимчасовим захистом може відрізнятися. Якщо не знаєте, на що маєте право, допоможуть Poradne komplexnej pomoci, соціальні працівники громади та інформаційна лінія UNHCR 0800 221 230.

10

Турбота про власне здоров'я

- Ходіть на власні профілактичні огляди. Доглядальники часто їх пропускають.
- Спіть, коли можна. Якщо вночі прокидаєтеся через близьку людину, розв'язуйте це з лікарем чи службою.
- Рухайтеся хоч трохи: прогулянка, коли близька людина в когось іншого.
- Помічайте сигнали депресії: сум більшість днів, втрата інтересу, безсоння, безнадія. Депресію лікують, і в доглядальників теж.

11

Коли це деменція

Догляд за людиною з деменцією — один із найважчих. Близька людина змінюється, не впізнає вас, може бути підозріливою чи агресивною. Іноді вона ще й забуває, що ви вже не вдома, і питає про свій дім в Україні. Допомагає:

- **знати, що поведінка — прояв хвороби,** а не напад на вас,
- **не сперечатися про факти,** а реагувати на почуття («Бачу, що вам страшно. Я тут.»),
- **групи підтримки для родин людей із деменцією,**
- **вчасно розв'язати юридичні й фінансові питання,** поки це можливо.

12

Коли догляд закінчується

Коли близька людина помирає або переїжджає до закладу, багато доглядальників переживають розгубленість. Раптом порожній час, тиша і питання, хто ви без цієї ролі. Сум змішується з полегшенням і провиною за полегшення. Це нормально. Дайте собі час і відновіть контакти, які під час догляду зникли. Допоможе й посібник «Після втрати близької людини» на nikdynepride.sk/uk/.

13

Модельні ситуації

Модельна ситуація: пані Олена, 58 років. Олена чотири роки доглядала за мамою з деменцією, спершу в Запоріжжі, потім у Словаччині. Сестра жила в Німеччині й надсилала гроші. Олена перестала зустрічатися з подругами й не спала вночі. Одного разу накричала на маму і потім плакала до ранку. Лікарка мами помітила, що Олена виглядає виснаженою, і дала їй контакт на службу розвантаження й групу підтримки. «Перші вихідні я лише спала. Другі пішла з подругою в кіно. Після цього я була кращою донькою.»

Модельна ситуація: пан Мілан, 70 років. Мілан доглядав за дружиною після інсульту. Соромився попросити синів про допомогу, бо «у них свої родини». Коли син сказав йому, що хотів би допомогти, але не знає як, Мілан написав список. Відтоді син приходить щосереди, а Мілан іде на дві години на риболовлю.

14

Часті запитання

Чи маю я право втомлюватися, якщо люблю його?

Так. Втома і часом гнів не означають, що ви його не любите. Вони означають, що ви виконуєте важку роботу без відпочинку.

Що таке служба відпочинку?

Соціальна послуга (odľahčovacia služba), яка на певний час бере на себе догляд за вашою близькою людиною, щоб ви могли відпочити. Інформацію отримаєте в міській раді або в самоврядному краї.

Як попросити про допомогу, коли всі мають свої турботи?

Конкретно. Замість «якби ти мав час» скажіть «можеш у середу з 16:00 до 18:00 побути з мамою?» Люди охочіше допомагають, коли знають як.

Де знайти людей у схожій ситуації?

Групи взаємопідтримки існують при багатьох хворобах, наприклад при пацієнтських організаціях, а також онлайн, зокрема українською.

15

Коли треба просто поговорити

- **Nezábudka українською 0800 222 450**, цілодобово словацькою 0800 800 566.
- **IPčko українською 0800 500 888**, цілодобово словацькою 0800 500 333, також чат.

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

16

Робочий аркуш: тиждень і для мене

Турбота про себе — частина турботи про близьку людину.

Моя година лише для мене цього тижня: коли і що робитиму

Хто може мене підмінити (ім’я, номер, коли)

Конкретна допомога, про яку попрошу (покупки, побути з близьким, підвезти)

Кому я скажу, як я насправді

Моє здоров’я: лікар, ліки, огляд, який я відкладаю

Установи і служби, до яких звернуся (допомога на догляд, служба відпочинку)

- [ ] Цього тижня я добре спав або спала щонайменше три ночі.
- [ ] Цього тижня я хоча б раз вийшов або вийшла надвір лише для себе.
- [ ] Цього тижня я з кимось поговорив або поговорила про себе.

17

Робочий аркуш: хто може мені допомогти

Запишіть конкретні завдання й людей, які могли б їх узяти.

Завдання, які я виконую щотижня

Завдання, які міг би взяти хтось інший

Люди, яких я можу попросити (родина, сусіди, друзі, служби)

Перше конкретне прохання, яке я висловлю

Коли я заплануюю відпочинок для себе

18

Джерела

1 Hajek, Kretzler і König, Informal Caregiving, Loneliness and Social Isolation: A Systematic Review, IJERPH 18(22), 2021, doi:10.3390/ijerph182212101

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

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

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

5 Pinquart і Sörensen, Differences between caregivers and noncaregivers in psychological health and physical health: a meta-analysis, Psychology and Aging 18(2), 2003, doi:10.1037/0882-7974.18.2.250

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

7 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

8 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

9 Cuijpers та ін., A network meta-analysis of the effects of psychotherapies, pharmacotherapies and their combination in the treatment of adult depression, World Psychiatry 19(1), 2020, doi:10.1002/wps.20701