Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ПОСІБНИК ДЛЯ ВСІХ · ЛЮДИ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Самотність не мусить бути частиною діагнозу

Посібник для людей з інвалідністю та їхніх близьких: ШІ як корисний інструмент, який не має замінювати людей, і де шукати допомогу.

nikdynepride.sk

Оновлено 3 листопада 2026

У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

01 Бар’єри, які відділяють від людей
02 ШІ як інструмент, а не компаньйон
03 Що допомагає
04 Де шукати допомогу
05 Доступність сайту
06 Часті запитання
07 Коли вам погано
08 Робочий аркуш: мої бар’єри і рішення
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

Бар’єри, які відділяють від людей

Люди з інвалідністю відчувають самотність частіше, ніж люди без інвалідності. Часто причина не в самій інвалідності, а в бар’єрах: сходи, транспорт, недоступна інформація, упередження. Огляд досліджень показав, що від самотності захищають, наприклад, **робота** і **середовище без фізичних бар’єрів**.

02

ШІ як інструмент, а не компаньйон

ШІ може бути корисним інструментом. Але другом не стане.

- Перетворення мовлення на текст і читання тексту вголос.
- Планування маршруту і пошук безбар’єрних місць.
- Допомога з повідомленням, заявою чи листом з установи, переклад зі словацької.
- Спрощення складного тексту.

Якщо ШІ стає єдиним співрозмовником, це сигнал шукати людей. Особисті й медичні дані в чат не пишіть.

03

Що допомагає

- Організації та клуби людей з подібною інвалідністю. Там не треба нічого пояснювати.
- Онлайн-спільноти, які ведуть до зустрічей наживо.
- Регулярний контакт з однією близькою людиною в певний день.
- Волонтерство чи робота, хоча б на кілька годин на тиждень.
- Асистент або супровід під час першого відвідування нового місця.

04

Де шукати допомогу

- **Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny:** компенсації (наприклад, особиста асистенція, транспорт) і соціальні послуги. Чи має людина на них право з її статусом перебування, уточніть в установі.
- **Громада або самоврядний край:** соціальні послуги і транспортна служба.
- **Для дітей і молоді:** спеціалізовані центри консультування і профілактики.
- **Організації людей з інвалідністю** у вашому краї (мапа на nikdynepride.sk/uk/mapa/).
- **Poradne komplexnej pomoci:** безкоштовно в 46 містах, особисто, онлайн і на виїзді.

05

Доступність сайту

Сайт nikdynepride.sk має налаштування розміру шрифту (A- і A+), вищий контраст і керування з клавіатури.

06

Часті запитання

Чи можна користуватися ШІ як допоміжним засобом?

Так. Перетворення мовлення на текст, читання тексту вголос, планування маршруту чи допомога з листом корисні. Стежте лише, щоб ШІ не був єдиним співрозмовником.

Де знайти людей, які мене зрозуміють?

В організаціях і клубах людей з подібною інвалідністю. Там не треба нічого пояснювати. Багато з них мають і онлайн-групи.

А якщо я не можу дістатися на зустріч?

Запитайте в міській раді про транспортну службу, а в управлінні праці про компенсації, наприклад на транспорт чи особисту асистенцію.

Що робити, якщо мені важко телефонувати?

IPčko має чат на ipcko.sk, українською пишіть на ukrajina@ipcko.sk. Писати можна й тоді, коли не хочете чи не можете говорити.

07

Коли вам погано

Лінії допомоги приймають також чат і e-mail, якщо вам важко телефонувати: IPčko має чат на ipcko.sk, українською пишіть на ukrajina@ipcko.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

08

Робочий аркуш: мої бар’єри і рішення

Запишіть, що заважає вам зустрічатися з людьми і що могло б допомогти.

Що мені заважає (транспорт, сходи, інформація, мова, втома, упередження)

Що мені допомогло б (асистент, транспортна служба, допоміжний засіб, супровід)

До кого я звернуся (установа, організація, родина)

Місце чи група, яку хочу спробувати

Хто піде зі мною вперше

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 Gómez-Zúñiga, Pousada і Armayones, Loneliness and disability: A systematic review of loneliness conceptualization and intervention strategies, Frontiers in Psychology 13, 2023, doi:10.3389/fpsyg.2022.1040651

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

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