UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE



KEĎ MI CHÝBA BLÍZKA DUŠA

Príručka pre študentov a študentky VŠ – Osamelosť

Autorský kolektív:
Bc. Michaela Horňáková
Bc. Jana Marťáková
Mgr. Margaréta Hapčová, PhD.
Mgr. Radoslav Blaho, PhD.

Recenzent:
Mgr. Jakub Rajčáni, PhD.

Grafická úprava:
Mgr. Ema Tamaškovičová

Marec 2025

Materiál vznikol v spolupráci so študentmi a študentkami Katedry psychológie Filozofickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave a Psychologickou poradňou UK. Finančne bol podporený v rámci projektu BELONG: Better Education through Long-term Investment into Inclusiveness and Student and Staff Wellbeing, ktorý je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie, číslo projektu 2021-1-SK01-KA220-HED-000023528.

Vedúca projektu:
Mgr. Gabriela Pleschová, MSc., PhD.

Belong

Spolufinancované z programu Európskej únie Erasmus+

ČO JE OSAMELOSŤ?

Osamelosť je fenoménom súčasnej doby, ktorý sa týka mnohých ľudí, vrátane vysokoškolského študentstva. Pocit osamelosti vyplýva zo **subjektívneho prežívania vzťahov**. Nemusí súvisieť s tým, s koľkými ľuďmi sa človek stretáva, ale ako tieto vzťahy prežíva. Možno ju opísať ako ťaživý **pocit úzkosti**, ktorý je sprevádzaný vnímanými nedostatkami v sociálnych vzťahoch, pričom sa často objavuje v spojení so sociálnou izoláciou.

Človek môže byť spoločensky izolovaný bez toho, aby sa cítil osamelý a naopak, môže sa cítiť osamelo bez toho, aby bol spoločensky izolovaný.[1] **Sociálna izolácia** je objektívny nedostatok sociálnych kontaktov, spojený s minimálnou, resp. žiadnou sociálnou oporou. Zároveň ľudia, ktorí sú v sociálnej izolácii, majú zvýšenú pravdepodobnosť pocitu osamelosti.[2]

Osamelosť súvisí aj s pocitom spolupatričnosti, ktorý možno chápať ako prepojenie so skupinou ľudí a pocit prijatia v tejto skupine, či už je to rodina, spolužiaci, komunitné, alebo záujmové skupiny. Nedostatok spolupatričnosti môže byť spojený so zvýšeným pocitom osamelosti.[2] Ten je častejšie prítomný u ľudí, ktorí patria **k menšinám**, zažívajú **diskrimináciu** kvôli pohlaviu/ rodu, rase, sexuálnej orientácii, alebo zdravotným špecifikám ako sú fyzické, či zmyslové znevýhodnenie.



OSAMELOSŤ A VŠ

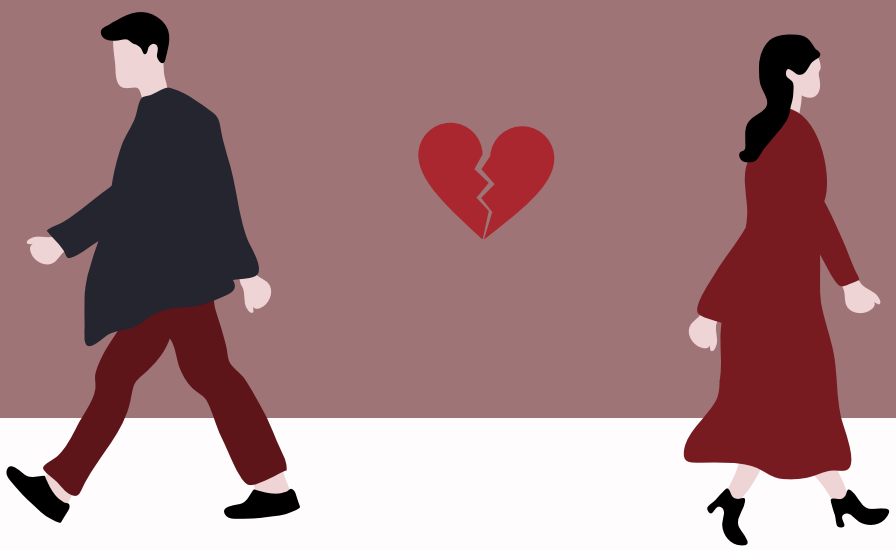
Štúdium na VŠ prináša mnoho zmien: priateľov a zázemia, odchod od rodiny, nové prostredie, nadväzovanie vzťahov v škole alebo v práci. Na základe výskumných zistení [3] až 26 % študujúcich na vysokej škole pociťuje osamelosť, pričom ohrozené je najmä študentstvo v prvých ročníkoch, čo súvisí aj s prestupom zo strednej na vysokú školu. Osamelosť častejšie uvádzajú ženy, študentstvo žijúce na internátoch a zo zahraničia, resp. na výmenných študijných pobytoch. Osamelosť môže byť dôsledkom rôznych faktorov.

Príčiny osamelosti

- **Životné zmeny:** napríklad strata blízkej osoby, ukončenie významného vzťahu, zmena školy, alebo zamestnania. Aj nástup na vysokú školu prináša hneď niekoľko životných zmien, ktoré si väčšinou vyžadujú veľa energie a bez dostatočnej podpory môžu priniesť neistotu, pocit straty kontroly, či vlastnej kompetentnosti.

- **Strata doterajších väzieb:** je prirodzené, že človek s novou školou, či zamestnaním do istej miery stráca predchádzajúce kontakty a priateľstvá. Aj keď zostáva v tom istom meste, istý čas trvá, kým si vytvorí nové. Vzdialenosť blízkych ľudí môže vyvolať v záťažových situáciách pocit osamelosti.

- **Dostupnosť zdrojov a informácií:** známe prostredie prispieva k pocitu istoty – človek vie, kde čo vybaviť, zabezpečiť, či nájsť podporu. Nová škola je často spojená aj s novým prostredím a prináša viacero výziev: ako sa v nej zorientovať, aké sú možnosti stravovania, brigád, či zdravotnej starostlivosti. V spojitosti so zábranou vypýtať si podporu od druhých môžu takéto skúsenosti prehlbovať pocit osamelosti.



- **Pocit sociálneho odpojenia:** vnímaná strata kontaktu s druhými, ktorá môže byť spojená napr. s nepochopením neraz aj najbližšieho okolia (rodiny, či priateľov), vnímanou absenciou dôvernej osoby, či náročnosťou zdieľať vlastné vnútorné prežívanie.

- **Sociálne siete:** hoci vznikli so zámerom vytvárať a udržiavať kontakty s ostatnými, paradoxne často prispievajú k pocitom osamelosti, napríklad v dôsledku porovnávania s druhými. Ľudia na sociálnych sieťach totiž väčšinou prezentujú to, čo chcú, aby iní videli a nie reálny stav.

- **Vnímaný tlak:** v škole, v práci aj v iných aktivitách. Rovnako môže byť prítomné porovnávanie sa s ostatnými či snaha dosiahnuť niekedy až nereálne očakávania, ktoré na seba osoba kladie. Situáciu rozhodne nezlepšuje ani sklon k perfekcionizmu.

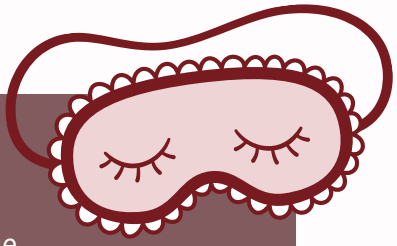
Dopad osamelosti na osobnosť človeka

Osamelosť a sociálna izolácia ovplyvňujú naše zdravie, pohodu a správanie. Predstavujú **rizikové faktory pre rozvoj psychických porúch** (napr. depresie, úzkosti, poruchy príjmu potravy, či spánku), **zníženie kvality života a celkového zdravia**.[5,6] Vnímaná osamelosť tiež negatívne ovplyvňuje schopnosť učiť sa, odolnosť voči stresu, či hodnotenie druhých ľudí.[4]



AKO SI MÔŽETE POMÔCŤ ?

Základným odporúčaním pri osamelosti je nenechať sa ňou pohltiť a ochromiť. Obvykle pomáha niekoľko overených odporúčaní.



STAROSTLIVOSŤ O SEBA

Rovnováha medzi časom vymedzeným pre povinnosti a pre seba je dôležitá základ pre dostatok energie vytvárať kvalitné vzťahy s druhými.



INVESTÍCIA DO BLÍZKYCH VZŤAHOV

Najlepšou prevenciou osamelosti sú vzťahy založené na vzájomnej dôvere a úprimnosti. To je spojené s určitou mierou sebaodhalenia či vystavením vlastnej zraniteľnosti, ktorá zároveň vzťahy prehlbuje. Každý blízky vzťah by mal byť založený na pochopení a vzájomnom rešpekte.



ZAPOJENIE DO ŠKOLSKÝCH AKTIVÍT

Vďaka tomu spoznáte prostredie, v ktorom študujete a nových ľudí s podobnými záujmami. Univerzita ponúka v priebehu akademického roka, ale aj počas prázdnin rôzne aktivity, do ktorých sa môžete zapojiť – napríklad celouniverzitné kurzy, diskusie a besedy, dobrovoľníctvo či aktivity študentských spolkov. Pestrý spoločenský program je aj v rámci vysokoškolských internátov.

MONITOROVANIE POCITOV OSAMELOSTI

Sledujte, kedy pocity osamelosti prichádzajú a čo je ich zdrojom. Pomôže to identifikovať a lepšie porozumieť možným príčinám.





ZDIEĽANIE VLASTNÉHO PREŽÍVANIA

Je možné, že pocity osamelosti majú aj viacerí spolužiaci a spolužiačky. Otvorený rozhovor môže priniesť úľavu a zblíženie. Zdieľanie s druhými podporuje pocit spolupatričnosti, taktiež vytvára príležitosť učiť sa iné stratégie riešenia záťažových situácii.

VYPÝTANIE SI PODPORY

Ak si s niečím neviete rady, pýtajte si podporu vo svojom okolí. Požiadajte spolužiaka alebo spolužiačku o pomoc pri vypracovaní zadania, príprave na skúšku, či hľadaní novej brigády. Budujte si svoju podpornú sieť, na ktorú sa viete v prípade rôznych situácií obrátiť.



KEDY A KDE JE VHODNÉ VYHĽADAŤ ODBORNÚ POMOC?

Ak vnímaný pocit osamelosti **pretrváva niekoľko týždňov a/alebo ovplyvňuje vaše bežné fungovanie** (napr. pri plnení každodenných povinností v škole, práci, či vo vzťahoch), je vhodné vyhľadať odbornú pomoc. Zotrvanie s vlastnou prežívanou osamelosťou zvyšuje riziko rozvinutia závažnejších psychických problémov. Nižšie nájdete kontakty na rôzne formy podpory – dohodnúť si môžete napríklad bezplatné prezenčné stretnutie s odborníkom/-čkou v rámci Psychologickej poradne UK, alebo vyskúšať anonymný rozhovor, či četovanie. Najmä v tom nezostávajte sám/sama.



Viac o pocite osamelosti sa dozviete aj v tomto podcaste: **https://ipcko.sk/samota-ano-osamelost-nie-ako-vyuzit-jedno-a-vykrocit-z-druheho/**.

PODPORNÉ LINKY

Kde môžete vyhľadať odbornú pomoc?

Psychologická poradňa UK – bezplatná pre študentstvo Univerzity Komenského	https://uniba.sk/sluzby/psychologicka-poradna/
Užitočné informácie k **vyhľadávaniu odbornej psychologickej a psychiatrickej pomoci**	www.psychiatrianiejenahlavu.sk/ako-vyhladat-pomoc/
Komora psychológov – orientácia, ktorý odborník mi pomôže	www.komorapsychologov.sk/pomoc-existuje/
Vyhľadávanie **certifikovaných psychoterapeutov**	https://psychoterapeuti.org/sps/stranka/psychoterapeuti

Kontakty pre prípad akútnej pomoci

IPČKO – chatová a mailová poradňa	https://ipcko.sk/
Káčko – krízová intervencia	https://ipcko.sk/kacko/
Krízová linka pomoci	www.krizovalinkapomoci.sk/ Tel. 0800 500 333 (nonstop)
Chcemsazabit.sk – pomoc pri myšlienkach na samovraždu	https://chcemsazabit.sk/
Linka dôvery Nezábudka	https://linkanezabudka.sk/ Tel. 0800 800 566 (nonstop) 0800 222 450 v ukrajinskom jazyku
Linka nádeje	Tel. 055/ 644 1155, 055/ 622 2323
Centrum poradensko-intervenčných služieb Budúcnosť – krízová linka	https://buducnost.eu/kontakt/ Tel. 0908 929 103
Národná linka na podporu duševného zdravia	www.health.gov.sk/?Linka-PDZ Tel. 0800 193 193

Ďalšie špecializované odborné kontakty

Chuť žiť – pomoc pri poruchách príjmu potravy	https://chutzit.sk/
Krízová linka pri závislostiach	Tel. 0908 929 103
Hraj s rozumom – problémy s hraním	https://hrajsrozumom.sk/kontakty/ Tel. 0800 800 900
InPoradňa (LGBTI+)	https://inporadna.sk/
Pomoc obetiam násilia	Tel. 0800 111 321, 0944 254 405
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie	Tel. 0800 212 212
Aliancia žien Slovenska – Krízová linka non-stop SOS linka	https://alianciazien.wordpress.com/sme-na-vasej-strane/ Tel. 0903 519 550

ZDROJE

1. Hawkley L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Ann Behav Med. 2010 Oct;40(2):218-27. doi: 10.1007/s12160-010-9210-8. PMID: 20652462; PMCID: PMC3874845.
2. Hajdúk, M., Blaho, R, Smitková, H., Hapčová, M., Januška, J. (2023) The situation and systems of student and staff well-being, inclusiveness and belonging at Faculty of Arts, Comenius University Bratislava, Slovakia. Nepublikovaná správa. https://fphil.uniba.sk/fileadmin/fif/sluzby/projekty/belong/Belong_prieskum_hlavne_vysledky_FiF_UK.pptm
3. Zahedi H, Sahebihagh M. H., Sarbakhsh P. The magnitude of loneliness and associated risk factors among university students: A cross-sectional study. Iran J Psychiatry. 2022 Oct;17(4):411-417. doi: 10.18502/ijps.v17i4.10690. PMID: 36817808; PMCID: PMC9922349.
4. Escaping the bubble. Working together to tackle loneliness and social isolation across the UK British Red Cross
5. Leigh-Hunt N., Bagguley D., Bash K., Turner V., Turnbull S., Valtorta N., Caan W. An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. Public Health. 2017 Nov; 152:157-171. doi: 10.1016/j.puhe.2017.07.035. Epub 2017 Sep 12. PMID: 28915435.
6. Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., ... & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 287, 282-292.