

Krize samoty

a paradox digitální doby

Proč se cítíme sami, i když jsme pořád ve spojení

Markéta Šetinová Institut Moderní láska

Kdy jste naposledy mluvili s někým o něčem, co vás doopravdy trápí?

Odpovězte si jen pro sebe.

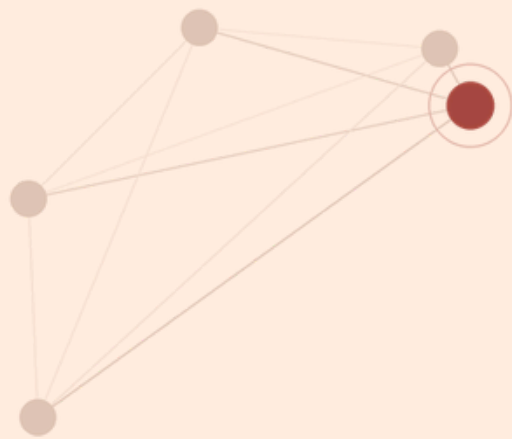


Markéta Šetinová

socioložka a vztahová terapeutka

Institut Moderní láska, podcast o seznamování a vztazích

- 1 Poznám signály osamělosti,
i ty skryté.
- 2 Víím, proč rada “víc chod’ mezi
lidi” nestačí.
- 3 Znám malé kroky proti
osamělosti, které mohu udělat
tento týden.



Samota

volím si ji · dobíjí · skončí, když chci

Osamělost je rozdíl mezi vztahy,



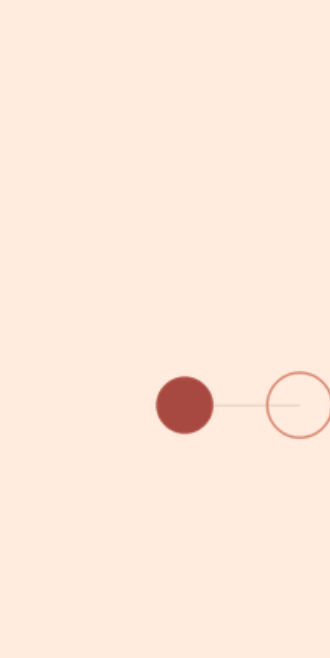
Osamělost

nevolím si ji · vyčerpává · nekončí ani mezi lidmi

které mám, a těmi, které potřebuji.

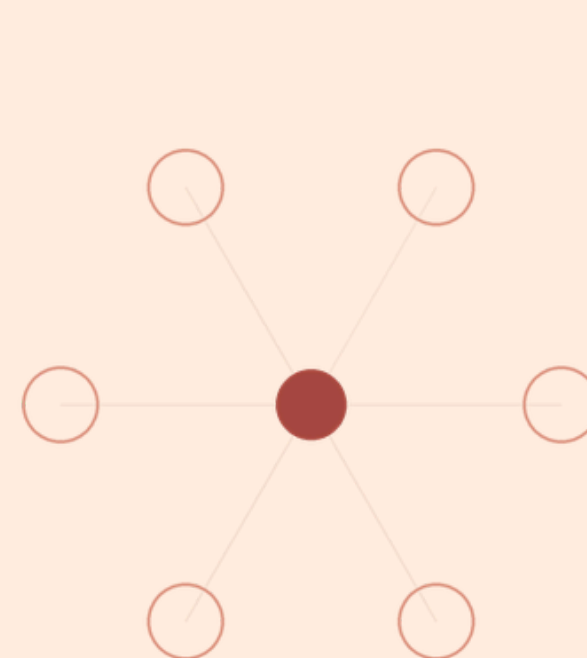
Tři typy osamělosti

Každý typ se řeší jinak. Proto rada „chod' víc mezi lidi“ nepomáhá.



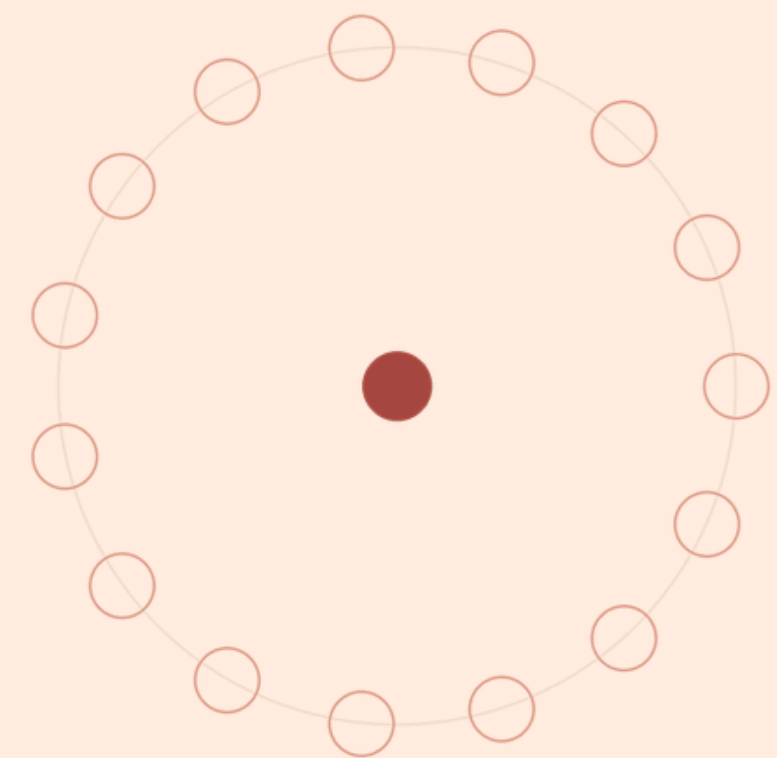
Intimní

„Nemám komu zavolat ve tři ráno.“



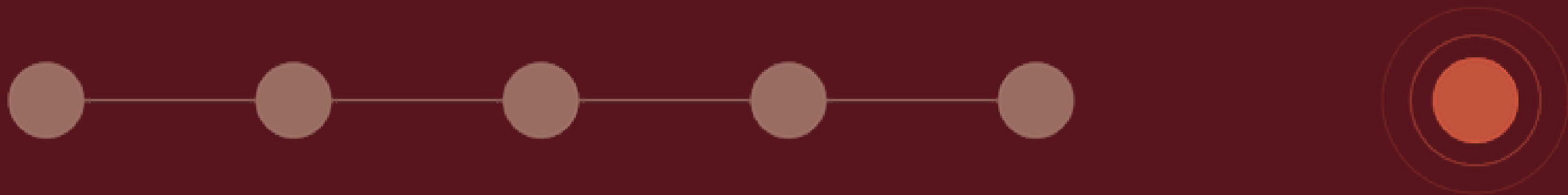
Vztahová

„Nemám svoji partu.“



Kolektivní

„Nikam nepatřím.“

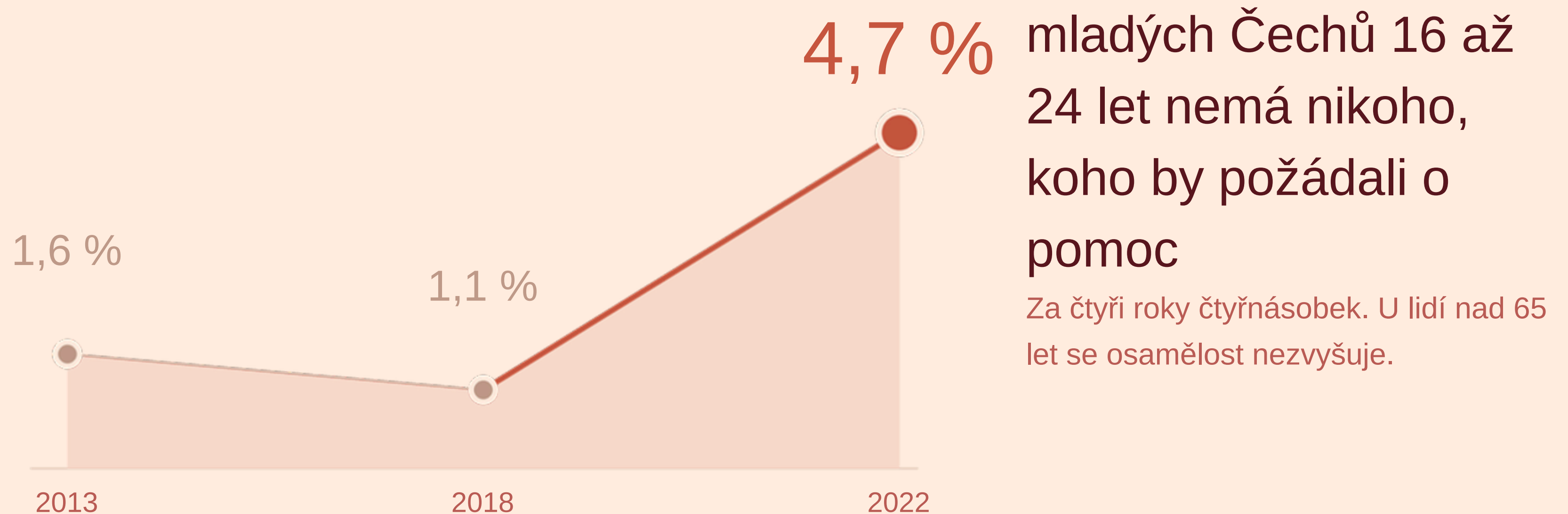


1 ze 6

lidí na světě se cítí osaměle

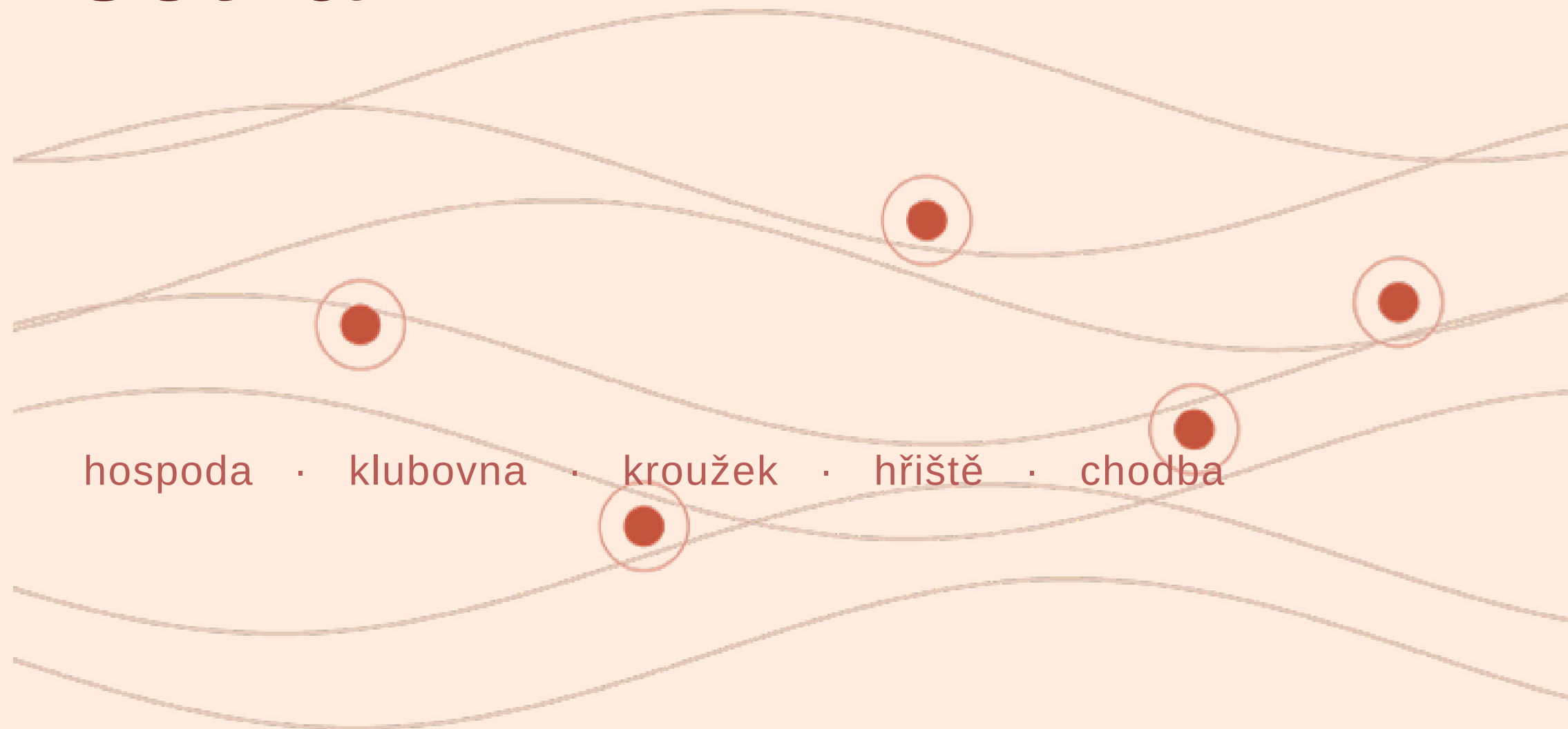
WHO, Komise pro sociální propojení, 2025 · V EU se 13 % dospělých cítí osaměle většinu času. EU Loneliness Survey, JRC, 2022, n = 25 646

U mladých se situace mění



Eurostat, EU-SILC, tabulka ilc_pw06, data 2022, aktualizace leden 2026

Kde dřív vznikala náhodná setkání



Ani domov, ani práce. Místa, kde se potkáváme bez domlouvání.

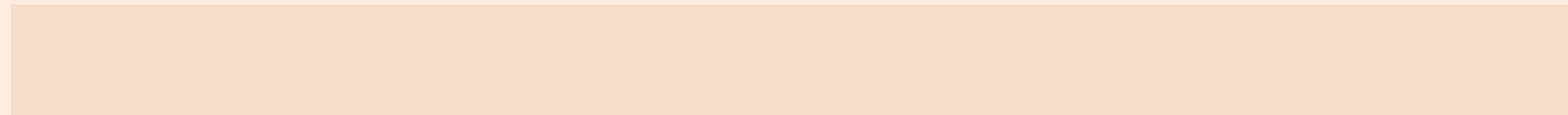
Když zmizí, musí se každé setkání zorganizovat. A zorganizovat setkání umí jen ten, kdo na to má energii.

Kolik lidí jste tenhle týden potkali, aniž byste se s nimi domlouvali?

Spočítejte si to v duchu.

Den se rozpadl na kusy

dřív



cesta, oběd, chodba, pauza na kafe, cesta zpátky

dnes



schůzka, hovor, schůzka, a mezi tím nikdo

Ubylo času, který jsme s lidmi trávili mimochodem.

o třetinu víc

domácností jednotlivců mezi sčítáními 2011 a 2021

Otázka není, kolik času trávíme
online.

Otázka je, co nám to nahrazuje.

Jestli obrazovky osamělost způsobují, nebo jestli k nim osamělost žene, data
neuzavírají.

Přiznat osamělost vnímáme jako selhání.

Ne jako informaci o tom, co nám chybí. Často ji vnímáme jako výpověď o tom, jestli o nás někdo stojí.

Není to naše vina.

Je to ale naše zodpovědnost.

Strukturální změny vysvětlují, proč je osamělosti více. Vyrovnat se s tím ale musíme sami.

0 50 %

vyšší pravděpodobnost přežití mají
lidé se silnějšími vazbami

Metaanalýza 148 studií a
308 849 lidí.

*Je to zjištěná souvislost,
ne důkaz příčiny.*

Holt-Lunstad, Smith a Layton, PLoS Medicine, 2010

Co osamělost dělá s obyčejným dnem

Spánek

zhoršuje se kvalita



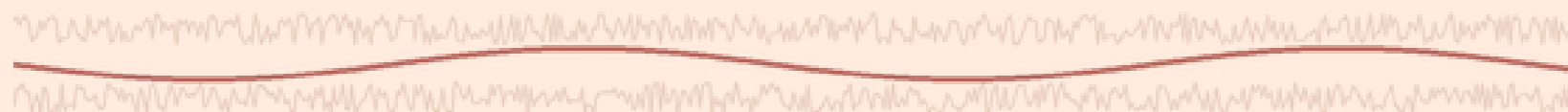
Energie

máme ji méně



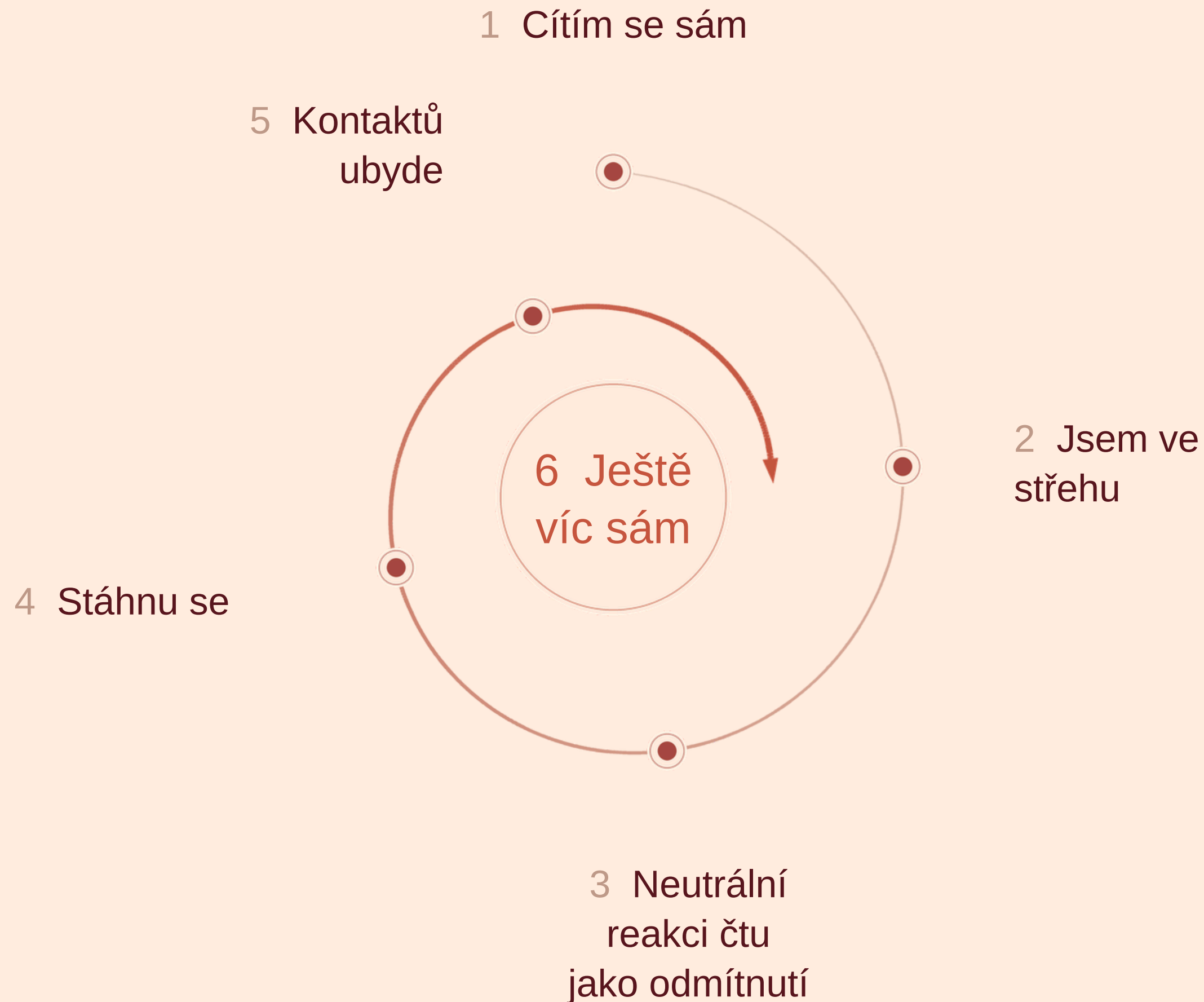
Pozornost

těžko se nám soustředí



Osamělost je únavná, i když se navenek nic neděje.

Kurina a kol., Sleep, 2011 · metaanalýza, Health Psychology Open, 2020



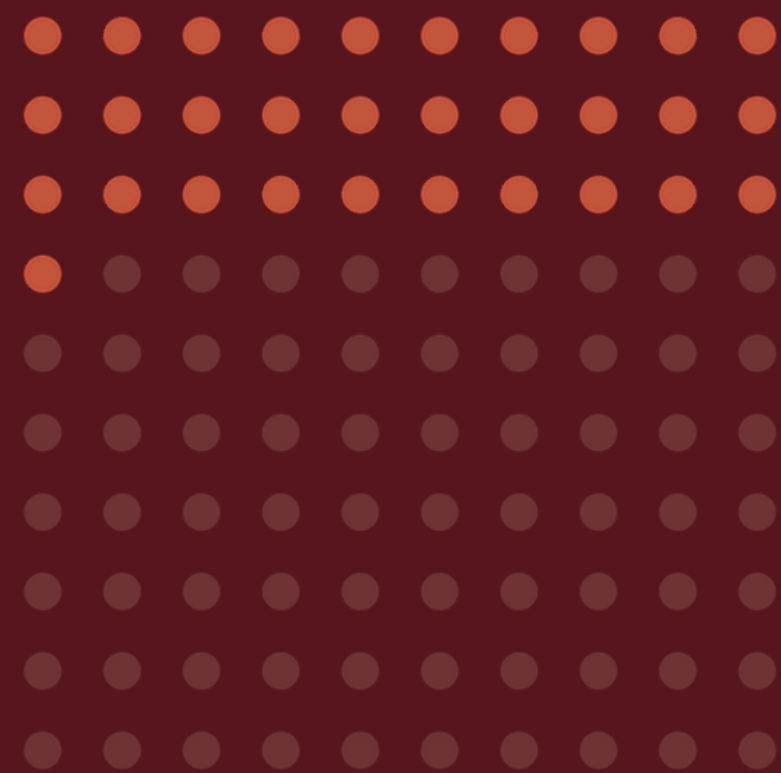
KLÍČOVÝ MECHANISMUS

Osamělost
mění,
co vidím.
Ne co se děje.

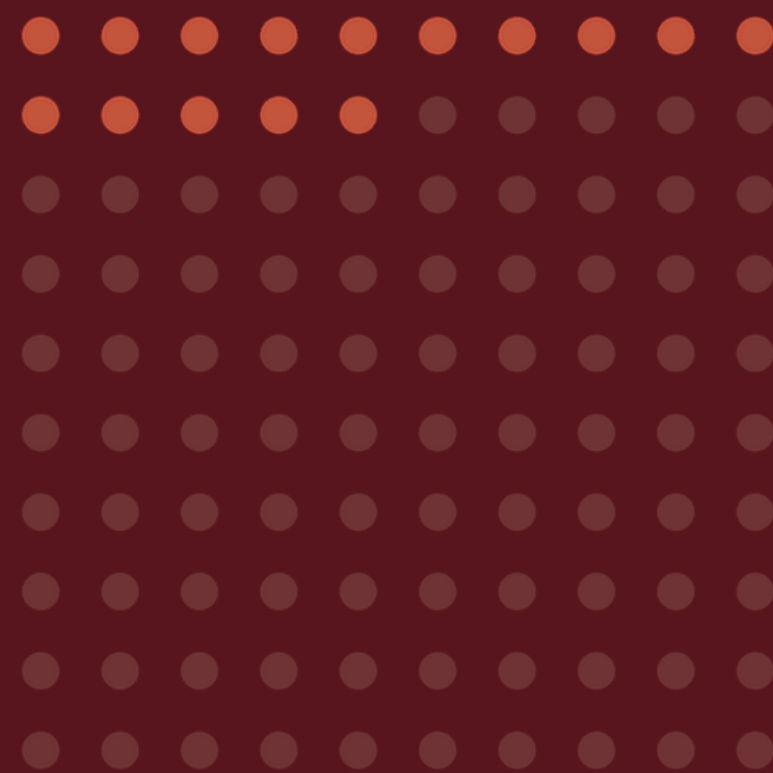
Proto rada „prostě chod' víc mezi lidi“
nefunguje.

Cacioppo a Hawkley, Trends in Cognitive Sciences, 2009

Ve třídě to vypadá jinak



31 %
patnáctiletých dívek



15 %
patnáctiletých chlapců

se v Česku cítí
osaměle většinu času
nebo pořád.

Mezinárodní průměr u dívek je 28 %.

České dívky jsou nad ním.

*Zvenčí vypadá osamělost jako drzost
nebo lenost.*

HBSC, sběr 2021/22, Česko: 14 588 žáků ze 246 škol

Čím se osamělost maskuje

„Nemám na lidi čas.“

Práce je jediné místo, kde je jasné, že mě potřebují.

„Stejně by je to nezajímalo.“

Radši nezjišťovat, než být odmítnut.

„Já jsem prostě samotář.“

Samotáři je po samotě líp. Mně není.

Všechny tři věty jsou pravdivé. A všechny tři něco zakrývají.

- 1 Máte komu zavolat ve tři ráno?
- 2 Kdy jste naposledy iniciovali setkání s kamarády?
- 3 Řekli jste tenhle měsíc někomu, co prožíváte?
- 4 Těšíte se setkání s někým konkrétním?
- 5 Kdyby vám bylo zle, kdo si toho všimne?

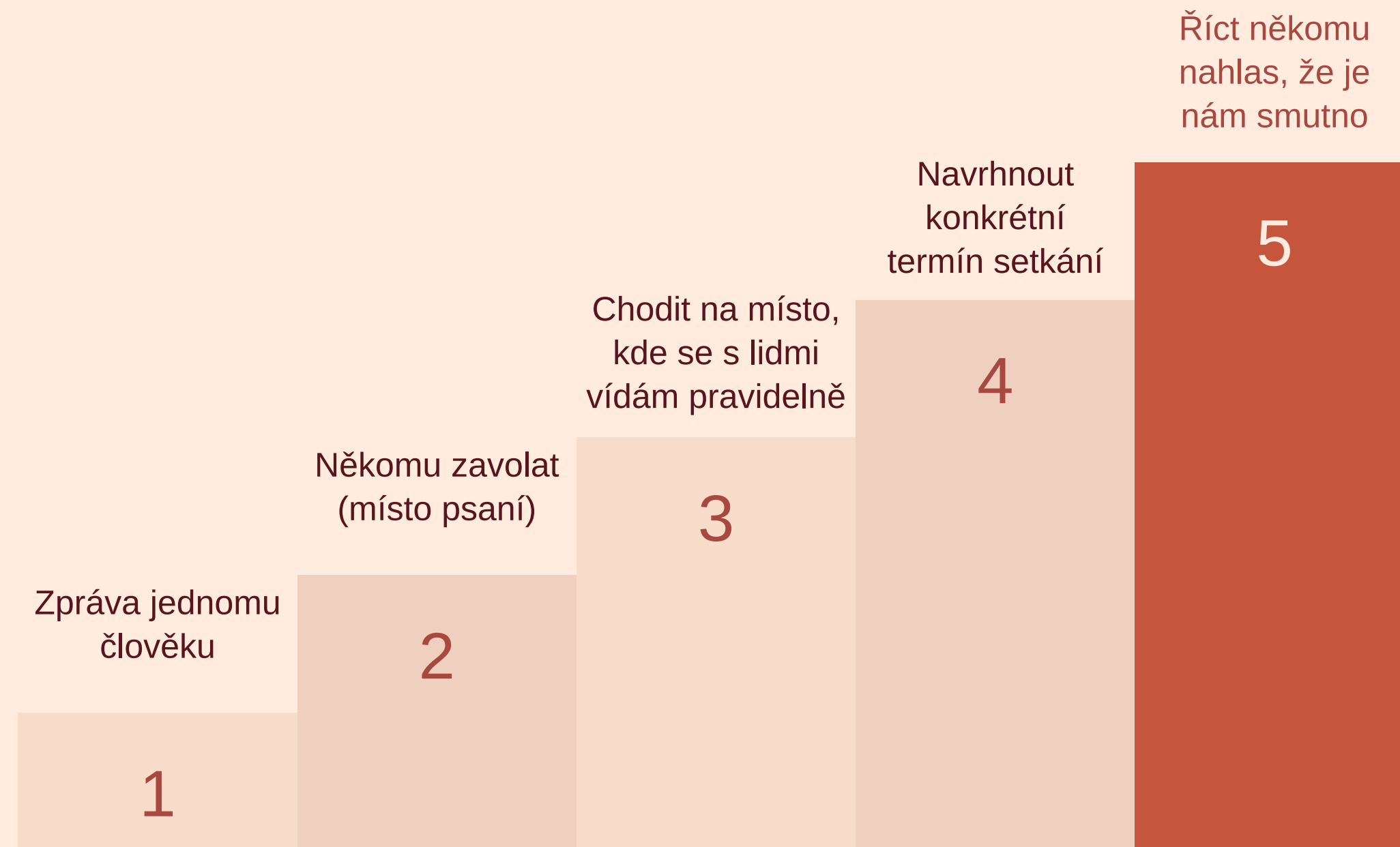
Víc odpovědí „ne“ není diagnóza. Je to informace, který kontakt vám chybí.

Mikrokroky do pěti minut

- 1 Odpovězte na zprávu, na kterou jste neodpověděli.
- 2 Napište někomu, koho jste dlouho neviděli: jak se má? Kdy se uvidíme?
- 3 Pozdravte někoho, koho vídáte pravidelně.

Když máme málo síly, dává smysl začít malými kroky.

Možnosti kontaktu, od nejmenšího kroku



Začněte o stupeň níž,
než na co si troufáte.

Lepší je dělat malé kroky často než
jeden velký krok.

KDYŽ SE BOJÍM O NĚKOHO

„Poslední dobou tě míň vídám.
Chybíš mi.“

„Ve čtvrtek v šest.
Dám vědět kde.“

„Nemusíš nic říkat.
Ráda tu s tebou budu i tak.“

Konkrétní pozvání nese riziko za druhého.

A CO NEPOMÁHÁ

„Musíš mezi lidi.“

„Zkus být víc pozitivní.“

„Napiš, kdybys něco
potřeboval.“

Obecná nabídka ho nechává na něm.

Tři nápady do třídy

Losujte dvojice

Volba veřejně ukáže, koho si nikdo nevybere.

Dvě minuty na začátku

Jedno slovo o tom, jak se dnes mám. Stačí týdně.

Pozorujete přestávky

Osamělost je nejvíc vidět, když není čas strukturovaný.

KDY UŽ NEJDE O OSAMĚLOST

Trvá to týdny a nelepší se · nezvládám běžný den · myšlenky, že by bylo lépe nebýt

116 123

Linka první psychické pomoci, dospělí

116 111

Linka bezpečí, děti a studující do 26 let

116 000

Linka pro rodinu a školu, rodiče a učitelé

Nonstop, zdarma, bez registrace. Rozcestníky: nevypustdusi.cz, opatruj.se. V tísní 112.

NA ZÁVĚR

- 1 Osamělost je signál, ne diagnóza.
- 2 Vůle nestačí, protože mění vnímání.
- 3 Nejmenší krok je pořád krok.



Zpětná vazba
na webinář

ZAJÍMAJÍ VÁS VZTAHY?

Poslouchejte podcast, kde jdeme do hloubky.

Markéta Šetinová Institut Moderní láska

Zdroje

WHO, 2025 · Komise pro sociální propojení. Osaměle se cítí 1 ze 6 lidí na světě.

Eurostat, EU-SILC, ilc_pw06 · Česko, 16 až 24 let, bez nikoho, koho požádat o pomoc: 1,1 % v roce 2018, 4,7 % v roce 2022.

HBSC, sběr 2021/22 · Česko: 14 588 žáků, 246 škol. Osaměle většinu času: 31 % dívek, 15 % chlapců v 15 letech.

Holt-Lunstad a kol., 2010 · PLoS Medicine. Metaanalýza 148 studií, 308 849 osob. O 50 % vyšší pravděpodobnost přežití.

Cacioppo a Hawkley, 2009 a 2010 · Trends in Cognitive Sciences, Annals of Behavioral Medicine. Ostražitost vůči sociální hrozbě.

Kurina a kol., 2011 · Sleep. Osamělost a roztržitost spánku. Metaanalýza: Health Psychology Open, 2020.

EU Loneliness Survey, JRC, 2022 · n = 25 646, 27 zemí. Osaměle většinu času 13 % dospělých v EU, v Česku pod 10 %.

ČSÚ, Sčítání 2021 · Domácností jednotlivců přibýlo mezi posledními sčítáními o třetinu.