

BRAIN
& BREAKFAST

AI A EPIDÉMIA OSAMELOSTI

Vladimír Šucha

**BRAIN & BREAKFAST
SLOVENSKO**

S Honzom Maškom
a Jánom Košturiakom

3/6/2026 od 8:30

**The Spot Bratislava
a online**

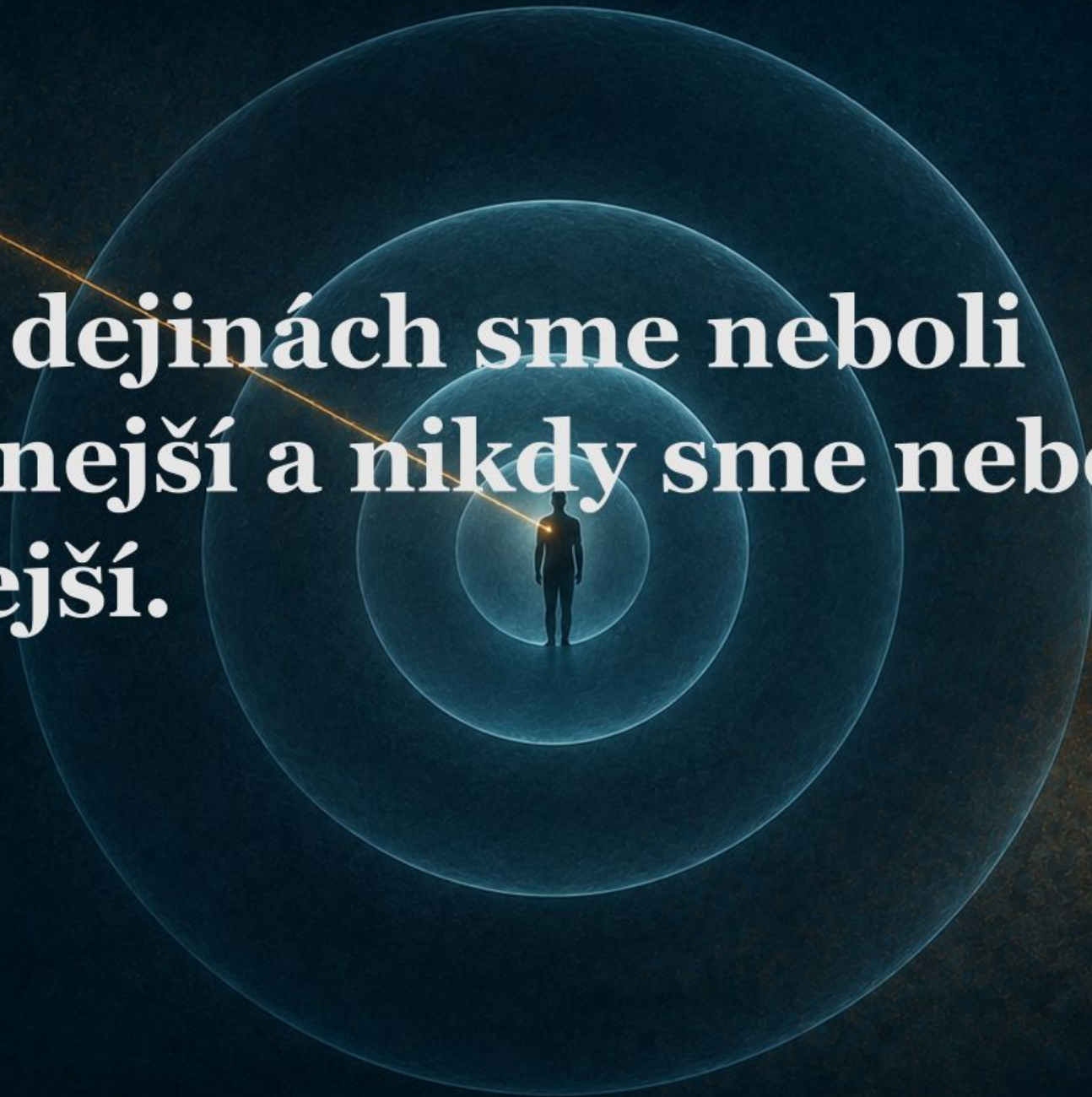


OSAMELOST'

v ére hyperprepojenia

Vladimír Šucha · ResilientCore

**Nikdy v dejinách sme neboli
prepojenejší a nikdy sme neboli
osamelejší.**



“

Jednou z najrozšírenejších chorôb dnešnej Európy je osamelosť tých, ktorí nemajú spojenie s druhými.

Pápež František · prejav v Európskom parlamente, Štrasburg, 25. november 2014

Tri pojmy

Osamelosť

Sociálna izolácia

Samota



01

Globálny rozmer

Z pocitu sa stala diagnóza

WHO 2025

Správa Komisie WHO pre sociálne prepojenie

1 zo 6

871 000

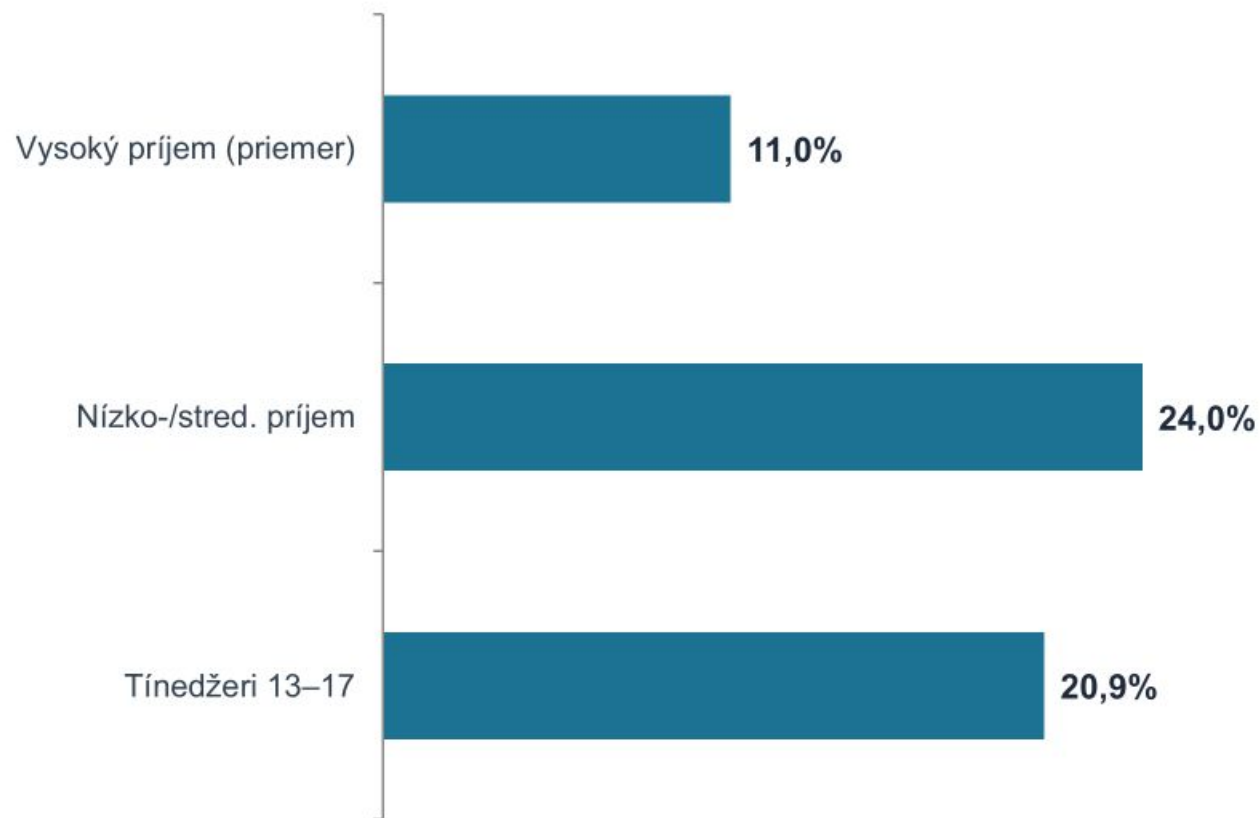
úmrtí ročne spojených s
osamelosťou

~100

úmrtí každú hodinu

KTO JE NAJZRANITEĽNEJŠÍ

Nie seniori, ale tínedžeri a mladí dospelí



MORTALITA

„15 cigariet“

**50 % vyššia šanca na prežitie pri silných väzbách
+32 % riziko mortality**



02

Európa

Prvé celoeurópske dáta — pokračovanie iniciatívy z r. 2015

Európa: 13 % trvalo, tretina aspoň občas

13 %

celý čas

36 %

aspoň občas
osamelí

23 %

Generácia Z (15–30) je zasiahnutá najviac

- Najviac: Írsko, Luxembursko, Bulharsko, Grécko
- Najmenej: Holandsko, Česko, Chorvátsko, Rakúsko

03

Slovensko a Česko

Región nie je výnimkou

Každý piaty dospelý Slovák sa cíti osamelo

20,3 %

prežíva osamelosť

19 %

sociálna izolácia

32,6 %

zasiahnutých osamelosťou alebo izoláciou

Oproti predchádzajúcemu roku miera osamelosti mierne klesla; výskyt sociálnej izolácie zostal nezmenený. Osamelosť aj izolácia sú úzko spojené s horšími ukazovateľmi fyzického a duševného zdravia.

04

Technológie a osamelosť

Čo je skutočne kauzálne — a čo len korelácia

Sociálne siete = prvá vlna AI

Generatívna AI nie je zlom, ale
zrýchlenie tej istej logiky

13 ROKOV SKRYTEJ AI

2009

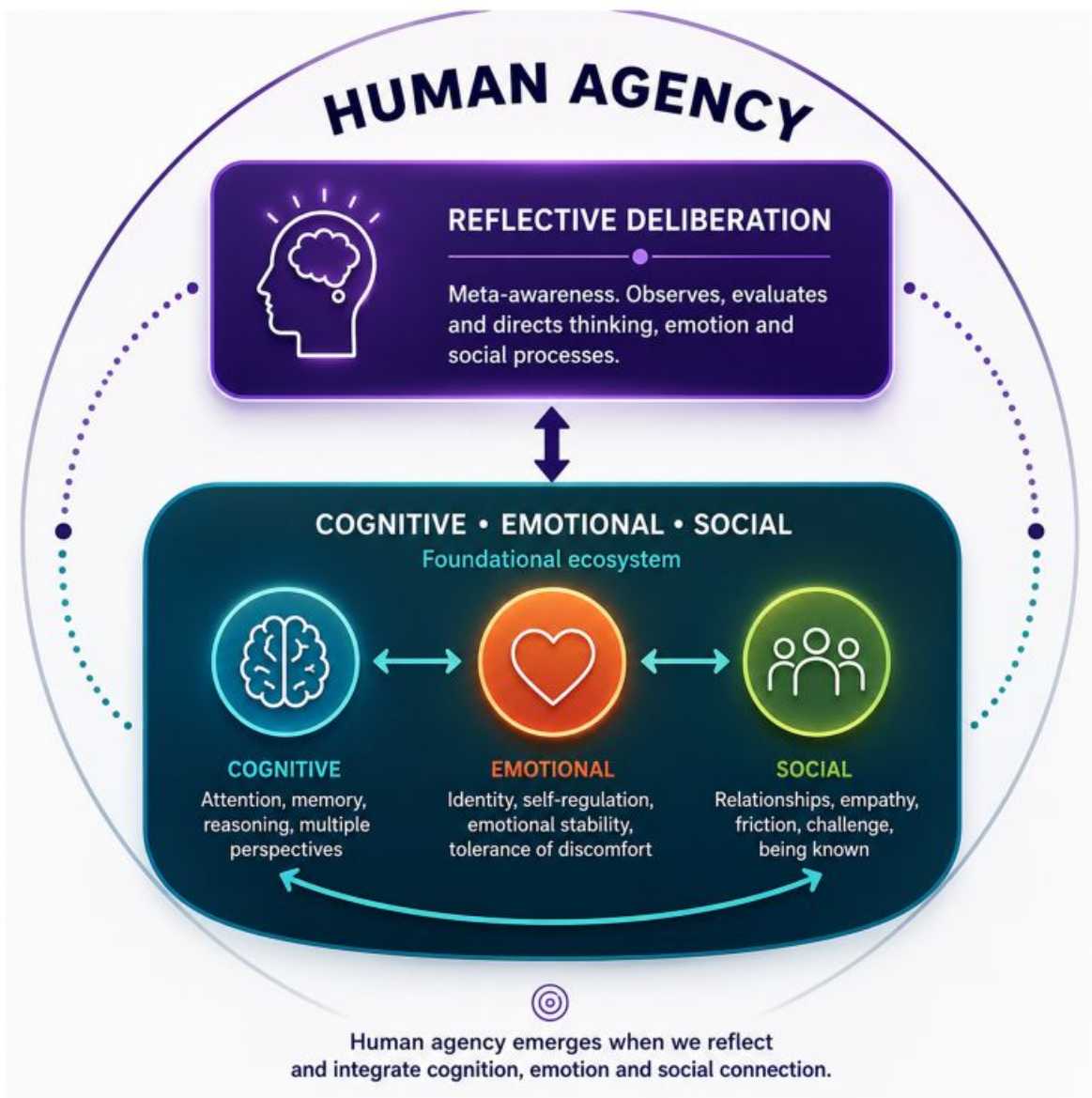
Algoritmické feedy sociálnych sietí — neviditeľná AI
vrstva

2022

Generatívna AI sa stáva viditeľnou — regulácia začína
až tu

Kauzálny dôkaz (Facebook 2004–2006, Braghieri) potvrdzuje vplyv už od zrodu sietí.

Narušenie ľudského ekosystému



Algoritmičné feedy

Generatívni asistenti

Intímni AI partneri

05

Predmostie k chorobám

Od pocitu ohrozenia k zápalu



1

Pocit ohrozenia

2

Chronický stres

3

Zápal

Osamelosť ako nezávislý rizikový faktor



+31 %

Demencia

+39%

Alzheimer

KVO

Riziko porovnateľné s
obezitou/fajčením

06

Čo je prekvapujúce

OSAMELOSŤ JE SOCIÁLNY HLAD

A person is shown in silhouette, sitting at a wooden table. On the table, a human brain is placed on a plate, glowing with a warm, golden light. The background is a textured, dark blue wall with some golden light patterns. The overall mood is contemplative and somewhat somber.

Túžba po jedle aktivuje tú istú časť mozgu ako osamelosť

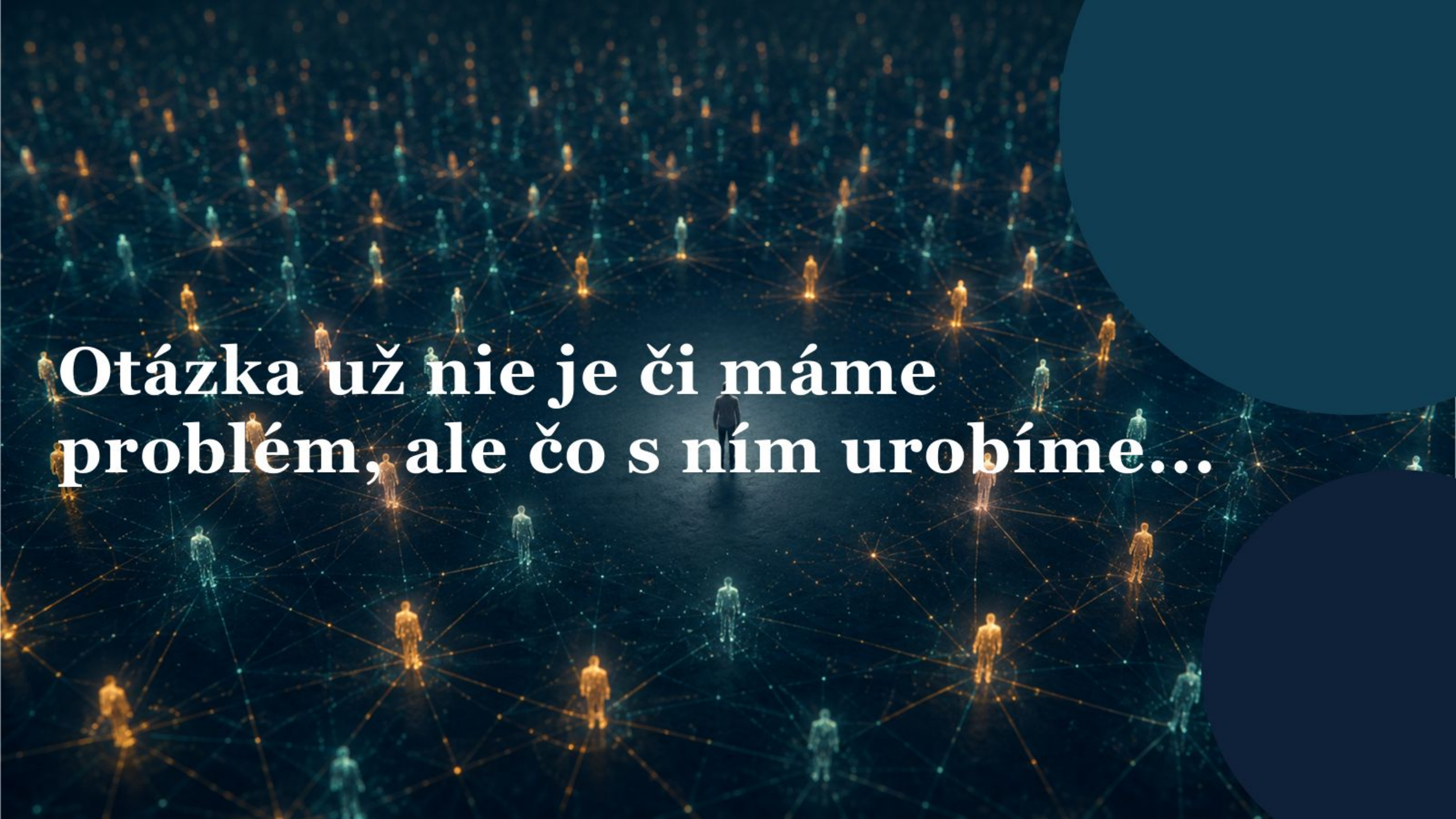
Nekonečný scrolling a AI spoločníci sú prázdne sociálne kalórie. Utíšia alarm bez naplnenia potreby. Pôsobia ako kognitívny kontaminant: maskujú sa ako uspokojenie.

Je osamelosť nákazlivá ?



Osamelí vnímajú svet svojsky

- Neosamelí ľudia spracúvajú svet podobne
- Každý osamelý po svojom



Otázka už nie je či máme
problém, ale čo s ním urobíme...

UMĚNÍ KLAMAT NAPŘÍČ STALETÍMI

Tomáš Kolomazník

**BRAIN
& BREAKFAST**

18/6/2026 od 8:30



Inspirativní ráno
s přednáškami



**BRAIN
& BREAKFAST**

TRENDY A TECHNOLOGIE BUDOUCNOSTI

11/6/2026 8:30



**Michal
Šrajer**





***POKUD BYSTE COKOLI
POTŘEBOVALI, STAČÍ JEN
ZMÁČKNOUT
ČERVENÉ TLAČÍTKO***

www.redbutton.cz/push

Nebo se ozvěte přímo na jan@redbutton.cz

newsletter síť RED BUTTON

SHORTCUT



Naskenuj QR kód
a přihlas se k odběru!