

УДК 316.6

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-893-901](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-893-901)

Слободиська Оксана Арнольдівна кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри права, Вінницький торговельно-економічний інститут Державного торговельно-економічного університету, вул. Соборна, 87, м. Вінниця, 21050, тел.: (098) 271-88-03, <https://orcid.org/0000-0001-9708-2679>

МЕДІАТРАВМА, ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙНОЮ

Анотація. Психотравматизація війною стала повсякденністю українського життя, змінюється й медіапростір, який стає потужним стресором, що викликає медіатравму та призводить до поступового падіння рівня психологічної стійкості і виникнення дистресу, який виявляється через різні форми дезадаптації, а саме: зростання ворожості, тривожності, виснаження, недовіри; розвитку депресії та симптомів соматизації.

Медіатравма – це психічна травма, що виникла під інтенсивним впливом медіа-повідомлень, медіа-контенту, отримана з використанням ЗМІ, як шкідлива для психіки реакція на емоційно значущу подію, що торкається значущих сфер існування людини, і яка пов'язана із сильними, стресовими впливами на психіку, загрозою (чи така, що сприймається загрозовою, порушує відчуття безпеки) для життя.

Медіатравма відноситься до вторинної травми. Вторинна травматизація – це феномен проживання події, про яку є мозаїчна інформація і відсутні логічні ланки «домальовує» лімбічна система вигляді фантазійних ілюзорних новоутворень, прийнятих свідомістю за справжні. Внутрішнє промальовування події набагато яскравіше, страшніше ніж процес проживання самого події, адже подія закінчилася, а в ілюзіях може тривати скільки завгодно часу, обростаючи новими і новими подробицями, що руйнують психіку.

Для збереження психічного здоров'я та профілактики медіатравми буде корисним формування навичок критичного мислення, на яких базується медіаграмотність особистості, а саме: критично опрацьовувати, переосмислювати інформацію, надавати їй власних смислів; фільтрувати інформацію та уникати медіатригерів, встановлювати персональну межу медіаприйнятності; обмежувати медіаповідомлення з високої реалістичністю, використанням спецефектів і музичного чи звукового супроводу, які створюють відчуття присутності тощо.

З метою протидії небезпечним впливам ЗМІ має трансформуватися соціалізація населення забезпечуючи стресостійкість і психічне здоров'я.

Ключові слова: медіатравма, психотравматизація, соціалізація, дистрес, ретравматизація.

Slobodyska Oksana Arnoldivna Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of the Law Chair, Vinnytsia Trade and Economic Institute of the State Trade and Economic University, St. Soborna, 87, Vinnytsia, 21050, tel.: (098) 271-88-03, <https://orcid.org/0000-0001-9708-2679>

MEDIA TRAUMA THROUGH THE PRISM OF PSYCHOTRAUMATIZATION BY WAR

Abstract. Psychotraumatization by the war has become an everyday part of Ukrainian life, the media space is also changing, which is becoming a powerful stressor that causes media trauma and leads to a gradual drop in the level of psychological stability and the emergence of distress, which manifests itself through various forms of maladaptation, namely: increased hostility, anxiety, exhaustion, mistrust; development of depression and somatization symptoms.

Media trauma is a mental injury that occurred under the intense influence of media messages, media content, obtained through the use of mass media, as a psychologically harmful reaction to an emotionally significant event that affects significant areas of a person's existence, and which is associated with strong, stressful effects on the psyche, a threat (or one that is perceived as threatening, violates the sense of security) to life.

Media trauma refers to secondary trauma. Secondary traumatization is a phenomenon of living the event, about which there is mosaic information and missing logical links, the limbic system "depicts" in the form of fantasy illusory neoplasms, accepted by consciousness as real. The internal drawing of the event is much brighter, scarier than the process of living the event itself, because the event is over, and illusions can last as long as you want, growing with new and new details that destroy the psyche.

In order to preserve mental health and prevent media trauma, it will be useful to develop critical thinking skills, which are the basis of a person's media literacy, namely: critically process, reinterpret information, give it its own meaning; filter information and avoid media triggers, set a personal limit of media acceptability; limit media messages with high realism, the use of special effects and musical or sound accompaniment that create a sense of presence, etc.

In order to counteract the dangerous effects of mass media, the socialization of the population must be transformed, ensuring stress resistance and mental health.

Keywords: media trauma, psychotraumatization, socialization, distress, retraumatization.

Постановка проблеми. Російсько-українська війна, яка триває більше 10 років, є універсальним стресором, який, діючи інтенсивно і тривало, руйнує як фізичне так і психічне здоров'я громадян України. Серед основних психотравмуючих складових цієї війни можна виділити наступні: травмуючі

умови перебування в ситуації, коли: важко поранені або загинули люди, вимушена розлука з близькими людьми, безпосередня загроза для життя близьких, тимчасові або постійні проблеми з електрикою, водою, опаленням, вимушене залишення власної домівки на тривалий час, масова паніка через військову небезпеку або інші інциденти, значні фінансові або матеріальні втрати, втрата роботи, зміна місця проживання на постійній основі, інформаційні атаки - це неповний перелік реального існування кожного громадянина України сьогодні.

Для виживання в таких умовах необхідно швидко засвоювати знання, які допоможуть пристосовуватись до нових умов, проходити етапи соціалізації, щоб продовжувати бути частиною суспільства та зберігати психічне здоров'я.

Крім власного травмуючого досвіду, людина поглиблює свій стан через отримання інформації про війну із засобів масової інформації (далі - ЗМІ).

Розглянемо вплив ЗМІ на людину через нанесення медіатравми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Вивчення медіатравмуючого впливу ЗМІ, становить коло наукових інтересів наступних науковців: Вознесенська О., Губеладзе І., Найд'юнов І., Найд'юнов М., Найд'юнова Л., Плетка О., Умеренкова Н. та інші.

З 2014 року Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України займається вивченням ефектів впливу медіа на здоров'я і благополуччя населення. Для впровадження результатів наукових досліджень відділенням психології масової комунікації та медіаосвіти розроблено Поради щодо здорового медіаспоживання під час війни » (Ти як?, 2024) [10]. Науково-технічна розробка «Розроблення технології оцінки рівня медіатравматизації школярів під час війни за дистанційної форми навчання» призвела до винайдення діагностичного інструментарію, який реалізовано в комп'ютерних програмах, які доступні для використання на онлайнплатформі відділу психології масової комунікації та медіаосвіти mediaosvita.org.ua. [5]

Основною метою ще одного проєкту Національної академії педагогічних наук України «Долання кризи психічного здоров'я під час війни: доказова психологічна медіаосвіта для підтримки здоров'я сім'ї і громади в ході економічного відновлення» є розроблення рекомендацій щодо медіапсихосвітньої політики на основі доказових результатів психологічних досліджень воєнної медіатравми під час хронічного травматичного стресу. В межах проєкту напрацьовуються методики, які запобігатимуть проблемам психічного здоров'я в групах ризику (сім'ї учасників бойових дій, біженці та бідність у різних спільнотах), зменшать психічні захворювання окремих осіб, збережуть ментальне здоров'я суспільства. [6]

Хоча питання вивчення механізму розвитку, діагностування медіатравми є достатньо розробленим, однак, в зв'язку з сучасними викликами проблеми медіатравми залишаються актуальними.

Мета статті. Розглянути особливості впливу ЗМІ на формування медіатравми через призму психотравматизації війною.

Виклад основного матеріалу.

Як зазначає Вознесенська О., ЗМІ можуть бути як джерелом так й засобом психотравматизації особистості.

Медіатравма – це психічна травма, що виникла під інтенсивним впливом медіа-повідомлень, медіа-контенту, отримана з використанням ЗМІ, як шкідлива для психіки реакція на емоційно значущу подію, що торкається значущих сфер існування людини, і яка пов'язана із сильними, стресовими впливами на психіку, загрозою (чи така, що сприймається загрозовою, порушує відчуття безпеки) для життя. [2]

Міжнародний досвід дослідження феномену медіатравми після терористичних актів і катастроф, що висвітлювалися в медіа, доводить, що медіатравма є досить небезпечною, здатною викликати узалежене компульсивне медіаспоживання (неможливість відірватися від стрічки новин), а також зумовлює появу симптомів, характерних для посттравмуючих стресових розладів (ПТСР). [5]

Медіатравма відноситься до вторинної травми. Відомо, що процес травмування може бути безпосередньо не пов'язаний з подіями або ситуаціями. Але людина може піддаватись травматизації і під час впливу різних чинників (перегляд контенту, розповіді учасників подій, тощо) на психіку людини, викликаючи у неї емоційний відгук. Така травма називається вторинною.

Також потрібно згадати і про поняття ретравматизації. Ретравматизація виникає при спогадах, розповідях про подію або при перегляді відео матеріалів про неї. Психіка сприймає ці процеси як «хронічну» травму, яка «не закінчується», і реагує звичним для себе способом.

Якщо первинна травматизація відбувається з безпосередніми учасниками події, які пережили загрозові для життя або безпеки ситуації, то вторинна травматизація властива людям, які були свідками події, але самі в ній не брали участь, або спостерігали подію з екранів телевізорів, моніторів. Їх реакції засновані не на реальній загрозі, а на уявленнях про неї.

Вторинна травма, як зазначає Плетка О. – це психологічна травма, яка виникає у людей, які безпосередньо не брали участь у потенційно-травмуючих подіях. Людина не переживала реальну загрозу своєму життю, має неповну інформацію, і не може скласти цільну картину події, тому психіка заповнює прогалини фантазійним внутрішнім матеріалом, який може бути яскравішим за реальність, і таким чином людина може посилити травмування. [7]

Тобто вторинна травматизація – це феномен проживання події, про яку є мозаїчна інформація і відсутні логічні ланки «домальовує» лімбічна система вигляді фантазійних ілюзорних новоутворень, прийнятих свідомістю за справжні. Внутрішнє промальовування події набагато яскравіше, страшніше

ніж процес проживання самого події, адже подія закінчилася, а в ілюзіях може тривати скільки завгодно часу, обростаючи новими і новими подробицями, що руйнують психіку.

Вторинне травмування за інтенсивністю поділяється на декілька типів: травма свідка, травма слухача та травма глядача.

Травма свідка виникає у людини, яка спостерігала за подією, але не брала в ній участь. Важливо, що людина має майже повну картину події, відсутні фрагменти вона поєднує логічними висновками, тому викривлення ситуації відбувається мінімально (до 20%), що суттєво не впливає на внутрішній перебіг наслідків травмування.

Травма слухача – це травма, яка виникла в результаті слухання про ситуацію, коли безпосередні учасники події та її свідки розповідають що відбулося. При цьому людина уявляє ситуацію та переживає її всередині себе. Відчуття та почуття виникають через уяву в голові слухача, тому логіка додає фрагменти до внутрішніх образів, змінюючи картину події достатньо суттєво для цієї людини. [8]

Найбільш складною вторинною травмою є травма глядача, її підтипом є медіатравма. Тут людина спостерігає за подією з екранів монітору чи телевізорів. Сюжети, які транслюються професійними медіа, мають відповідати правилам журналістської етики, однак людина не може/не хоче знати, що відбувалося до і після показаного фрагменту, тому психіка добудовує історію, знову ж викривлюючи її. Якщо ж ми говоримо про перегляд контенту у YouTube, Facebook, Instagram, TikTok, який створюється не медіафахівцями, то об'єктивність і способи подачі інформації дуже сумнівні і її вплив на психіку може бути ще більш травматичним, оскільки автори не беруть до уваги етичні наслідки і соціальну відповідальність за оприлюднення чутливої для суспільства інформації.

Медіатравма виникає через дистрес, внаслідок медіаспоживання, співпереживання через травматичні події, представлені в аудіовізуальних медіа (фото, відео, музичний супровід).[2]

Те, що контент ЗМІ викликає дистрес демонструють результати всеукраїнського опитування «СТРЕСОВІ СТАНИ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ в контексті війни», проведеного Інститутом соціології НАН України у співробітництві з Соціологічною групою «Рейтинг» з 6 по 10 жовтня 2023 року. Найвищий показник дистресу в розрізі вікових груп демонструють респонденти віком 18-29 років, у яких 22,3% - підвищений рівень, 14,9% - високий рівень. Доросліші респонденти продемонстрували більшу стресостійкість, а саме: вікова група 30-55 років – 21,5% - підвищений рівень, 10% - високий рівень, та група 56-69 років відповідно -17,8% - підвищений рівень, 7.2% - високий рівень.

На запитання щодо актуальності дії стресорів серед респондентів спостерігається наступна популярність за вибором: на верхній стрічці -

Переживання через почуте і побачене в медіа (радіо, телебачення, інтернет (80,8%). Нижче розміщуються всі інші стресори, серед яких: Безпосередня загроза для життя близьких (74%), Необхідність бути відповідальним за інших та опікуватися ними (68,5%), Вимушена розлука з близькими людьми (60,4%), Критичне для Вас/Вашої родини зниження доходів (60,1%), тощо. Ефект від дії стресору Переживання через почуте і побачене в медіа (радіо, телебачення, інтернет) становить - 34,6% (підвищений - 23,1%, високий -11,5%) такий же, як наприклад, від стресора Отримання або загострення каліцтв чи хронічних захворювань.

Щодо ознак медіатравматизації респонденти визначили, що у них спостерігаються наступні прояви (представлена сума трохи, помірно, досить сильно та надзвичайно часто): Коли переглядали/ознайомились, відчувалося, що це реально відбувається зараз з Вами – 70,4%, Картини побаченого/прочитаного потім виринали у Вашій пам'яті - 70,4%, У Вас були хвили сильних почуттів з приводу побаченого/прочитаного - 80,1%, Ви намагалися не думати про побачене/прочитане - 80,1%, Ви думали про побачене/ прочитане навіть коли не хотіли - 89,5%.[9]

Отже, при медіатравмі людина не може відділити новини від себе. Тут подія стає життям людини і може ретравмувати. Люди які читають новини по різному бачать реальність та переживають різні відчуття на відміну від тих, які створюють медіаконтент. Після перегляду новин з'являється безпорадність - тобто людина не може відділити реальність від медіа.

Як зазначає Злобіна О. [2], тиск подовженого стресу створює загрозу поступового виснаження ресурсів та падіння рівня психологічної стійкості; дистрес виявляється через різні форми дезадаптації серед яких: каналізація через ворожість; депресія та симптоми соматизації; тривожність, виснаження, зростання підозрливості й недовіри.

Оскільки сучасна людина не може повністю усунутись від медіавпливів, необхідно перетворювати їх в чинник релаксації. Зараз актуальною є потреби українців в естетичних переживаннях. Тому твори художників, композиторів співаків, які створені під час війни і про війну, дають можливість боротися з травмами, які отримало населення. Оскільки специфіка мистецької діяльності полягає не лише в пізнанні на рівні чуттєвих образів і перекладі на мову образів, які в цьому випадку стають символами; мистецький продукт не є лише відображенням чи відтворенням емоцій, а специфічна функція мистецтва є у тому, що називають катарсисом – очищенні від афектів, пристрастей Як зазначає Вознесенська О., з одного боку, це – спосіб відволіктися від жахливої реальності новин для тих, хто залишився, подивитися на прекрасне замість руйнувань та жахів, з іншого – це невимовна необхідність у вивільненні почуттів, які вже переповнюють. Але є й третя ймовірна причина потягу українців до мистецтва – потреба в об'єднанні в переживаннях [1].

Щоб уникнути ретравматизації, найбільш поширеною в соціальних медіа є форма трансформації травматичного стресового досвіду з модальності страху в гнів і лють або в огиду, гидливість до ворога, гумор.

З початку війни маємо велику кількість гумористичних мемів, які дають можливість долати страх і розгубленість, нейтралізувати російську пропаганду й дезінформацію, робити страшного і грізного ворога дрібним і жалюгідним. Крім того, меми — це також сторінки історії російсько-української війни. Серед найбільш відомих: «Доброго вечора, ми з України» - належить українським прикордонникам, був створений, ще до початку повномасштабного вторгнення, але популярність здобув після 24.02.2022 року; «Русский военный корабль, иди на ...» - народився 24.02.2022, коли 13 прикордонників Ізмаїльського прикордонного загону так відповіли на вимогу російських загарбників здатись; «пес Патрон» - талісман загону піротехніків, які займались розмінуванням території Чернігівщини; «Чорнобаївка» - аеродром в Херсонській області, де зазнали багаторазових втрат російські окупанти; «Москва» - виник після ліквідації ЗСУ у 2022 році; «Тракторні війська» — це символ народного спротиву окупації; «Свята Джавеліна» - Україна отримала перший протитанковий ракетний комплекс Javelin від США, що було відображено на модифікованій картині Кріса Шоу; Оргія на Щекавиці – виник через ядерний шантаж росії; тощо.[3]

Також для збереження психічного здоров'я та профілактики медіатравми буде корисним формування навичок критичного мислення, на яких базується медіаграмотність особистості, а саме:

необхідно стежити, як медіа впливають на емоційний стан, відмовлятися від контенту, який приносить неприємні відчуття чи виснажує, критично опрацьовувати, переосмислювати інформацію, надавати їй власних смислів;

фільтрувати інформацію та уникати медіатригерів, встановлювати персональну межу медіаприйнятності;

обмежувати медіаповідомлення з високої реалістичністю, використанням спецефектів і музичного чи звукового супроводу, які створюють відчуття присутності;

вивчити прийоми для заспокоєння, опанувати техніки глибокого дихання та фізичні вправи;

обмежити «екранний час», ігнорувати негативні коментарі, коментування у соцмережах; не використовувати гаджети під час їжі чи спілкування, тощо.

Висновки.

Отже, психотравматизація війною стала повсякденністю українського життя, оскільки змінився медіапростір, має трансформуватися і соціалізація населення, з метою протидії медіатравматизації і перетворенню медіавпливів на чинник підтримки психічного здоров'я і забезпечення стресостійкості населення.

Література:

1. Вознесенська О.Л. Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: практичний посібник / Олена Вознесенська. К.: ФОП Назаренко Т.В., 2020. 124 с.
2. Злобіна О. Г. Стресові стани населення України в контексті війни: соціально-груповий аналіз / Злобіна Олена Геннадіївна // *Вісник Національної академії наук України*. 2024. № 6. С. 49-56 : мал. <https://doi.org/10.15407/visn2024.06.049>(дата звернення: 27.07.2024)
3. Мемі війни. URL: mvs.gov.ua/news/memi-viini (дата звернення: 27.07.2024)
4. Найдьонов, І.М., Найдьонов, М.І., & Найдьонова, Л.А. (2024f). Експериментальне дослідження психологічного і психофізіологічного впливу сприйняття статичних візуальних і вербальних образів війни: комп'ютерна програма. <http://doi.org/10.59416/AA-DN9650>. (дата звернення: 27.07.2024)
5. Найдьонова Л. Медіапсихологія війни як основа концептуальних трансформацій медіаосвіти; від медіатравми до травмаінформованих практик. // *Проблеми політичної психології*. Випуск 12 (26). Т.12. 2022. С.173-197.
6. Найдьонова, Л. А. (2024). МЕДІАТРАВМА У СКЛАДІ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙНОЮ: ДОКАЗОВІ ПОРАДИ ЩОДО ЗДОРОВОГО МЕДІАСПОЖИВАННЯ. // *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 6(1), 1-6. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6138> (дата звернення: 27.07.2024)
7. Плетка О. Як налагодити комунікацію з дитиною, що постраждала внаслідок війни. Пам'ятка для батьків. К.: Центр реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 27 с.
8. Плетка О. Т., Вторинна травматизація: класифікація медіатравма. // *Медіаторчість в сучасних реаліях: прот ист ояння медіат равмі*. Збірник наукових праць; [укладач Чаплінська Ю.С.; літ ред. Н.Л. Дят ел] / Національна академія педагогічних наук України, Інст ит ут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. С.32-35.
9. СТРЕСОВІ СТАНИ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ в контексті війни: результати всеукраїнського опитування Соціологічна група «Рейтинг», Інститут соціології НАН України. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/stresovi_stany_naselennya_ukrainy_v_konteksti_viini.html (дата звернення: 27.07.2024)
10. Ти як? (2024). Як споживати новини під час війни. Поради щодо здорового медіаспоживання під час війни. <https://howareu.com/materials/bez-shkody-dlia-mentalnoho-zdorovia-iak-spozhyvaty-novyny-pid-chas-viiny> (дата звернення: 27.07.2024)

References:

1. Voznesenska, O.L. (2020). Media-artterapiia yak zasib podolannia naslidkiv i profilaktyky psykhotravmy: praktychnyi posibnyk. [Media art therapy as a means of overcoming the consequences and prevention of psychotrauma: a practical guide] K.: FOP Nazarenko T.V. [in Ukrainian].
2. Zlobina, O. H. (2024). Stresovi stany naselennia Ukrainy v konteksti viiny: sotsialno-hrupovyi analiz. [Stressful conditions of the population of Ukraine in the context of war: socio-group analysis] *Visnyk Natsionalnoi akademii nauk Ukrainy*, 6. 49-56: mal. Retrieved from: <https://doi.org/10.15407/visn2024.06.049> [in Ukrainian].
3. Memy viiny. [War memes] URL: mvs.gov.ua/news/memi-viini [in Ukrainian].
4. Naidonov, I.M., Naidonov, M.I., & Naidonova, L.A. (2024). Eksperymentalne doslidzhennia psykholohichnoho i psykhofiziolohichnoho vplyvu spryiniattia statychnykh vizualnykh i verbalnykh obraziv viiny: kompiuterna prohrama. [An experimental study of the psychological and psychophysiological impact of the perception of static visual and verbal images of war: a computer program.] Retrieved from: <http://doi.org/10.59416/AADN9650>. [in Ukrainian].
5. Naidonova, L. (2024). Mediapsykholohiia viiny yak osnova kontseptualnykh transformatsii mediaosvity; vid mediatravmy do travmainformovanykh praktyk. [Media psychology of war as the basis of conceptual transformations of media education; from media trauma to trauma-informed practices] *Problemy politychnoi psykholohii*. Vypusk. 12 (26). 12. 173-197. [in Ukrainian].

6. Naidonova, L. A. (2024). MEDIATRAVMA U SKLADI TRAVMATYZATSII VIINOIU: DOKAZOVI PORADY ShchODO ZDOROVOHO MEDIASPOZHIVANNIA. [MEDIA TRAUMA IN WAR TRAUMA: EVIDENCE-BASED TIPS FOR HEALTHY MEDIA CONSUMPTION] *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*, 6(1), 1-6. Retrieved from: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6138> [in Ukrainian].
7. Pletka, O. (2022). Yak nalahodyty komunikatsiiu z dytynoiu, shcho postrazhdala vnaslidok viiny. Pamiatka dlia batkiv.[How to establish communication with a child affected by war. Note for parents] K.: Tsentr readaptatsii ta reabilitatsii «YaRMIZ». [in Ukrainian].
8. Pletka, O. (2020). Vtorynna travmatyzatsiia: klasyfikatsiia mediatravma. [Secondary traumatization: classification of media trauma] *Mediatvorchist v suchasnykh realiiakh: protystoiannia mediatravmi. Zbirnyk naukovykh prats*; [ukladach Chaplinska Yu.S.; lit.red. N.L. Diatel] / Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. 32-35. [in Ukrainian].
9. STRESOVI STANY NASELENNIA UKRAINY v konteksti viiny: rezultaty vseukrainskoho opytuvannia (2023) [STRESSFUL STATES OF THE POPULATION OF UKRAINE in the context of the war:] Sotsiolohichna hrupa «Reitynh», Instytut sotsiolohii NAN Ukrainy. Retrieved from: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/stresovi_stany_naselennya_ukrainy_v_konteksti_viyni.html [in Ukrainian].
10. Ty yak? (2024). Yak spozhyvaty novyny pid chas viiny. Porady shchodo zdorovoho mediaspozhyvannia pid chas viiny.[How are you? How to Consume News in Wartime. Tips for healthy media consumption during wartime] Retrieved from: <https://howareu.com/materials/bez-shkody-dlia-mentalnoho-zdorovia-iak-spozhyvaty-novyny-pid-chas-viiny> [in Ukrainian].