

Як пережити досвід війни. Психологи розмірковують про 10 ситуацій, з якими зараз найчастіше звертаються мами з дітьми

20 листопада, 20:37 2999

Поділитися:



Як допомогти собі й дитині проживати досвід війни (Фото:БФ Голоси дітей)

Новини

23:03

Хрумкі зовні, соковиті та ніжні всередині. Як приготувати курячі гомілки в паніруванні за рецептом Євгена Клопотенка

22:03

8 правил, які допоможуть вам зараз. Як уникати конфліктів у тривожній обстановці, — психолог

21:40

Поставте ці запитання. Як оцінити свої управлінські навички, — коуч

21:09

Вампірський червоний та вугільно-металевий. Шість наймодніших відтінків у зимовому манікюрі 2023

20:43

Кожен з нас реагує на війну по-своєму. Сльози, страх, істерика — це все природні реакції на неприродні події. Набагато складнішими для психіки є інші прояви: заціпеніння, відстороненість, удаваний стан «я в порядку», нічого не відбувається. До чого це може призвести, як вивільнити законсервовані почуття й коли необхідна професійна підтримка — розповідають експерти фонду *Голоси дітей*.

Людська психіка, насамперед дитяча, дуже гнучка й має значний потенціал до відновлення. Та якщо людина не отримала вчасно психологічну допомогу, то травма війни може даватися взнаки десятиліттями. Одна з причин, з яких психічне зцілення може повною мірою не відбутися — це реакція уникнення — відсторонення від важких переживань та емоцій, що перешкоджає мозку опрацювати важкий досвід та вбудувати його в комірки пам'яті. Дослідження психологів показують, що самотність дитини поглиблює травму, натомість сталі стосунки з близьким та однолітками дуже допомагають у переживанні травми. Простіше кажучи, добрі стосунки зцілюють. Це твердження справедливе й щодо дорослих.

Корисно для здоров'я. Чому варто частіше хвалити себе, — точка зору

18:42

До 300-річчя з дня народження філософа. Володимир Зеленський відвідав Меморіальний музей Григорія Сковороди в Переяславі

18:19

Дуже часто удаваний стан «я в порядку» переживають мами, які в умовах війни самотужки дбають про своїх дітей. Жінки повинні вирішувати безліч побутових і організаційних питань (особливо в евакуації) і водночас дбати про емоційний стан дитини. Девіз «Не розкисай!» допомагає зібратися у скрутну хвилину, але коли стає життєвим фоном, він знесилює й спустошує.

Руслана Мороз

кандидатка психологічних наук, ст.
наукова співробітниця Українського
НМЦ практичної психології та
соціальної роботи НАПН України,
психотерапевтка, співпрацює з БФ
Голоси дітей

«Їх разом
не видно».
У Мережі
пропускають,
) Настя
менських
злучилася
Ютапом
00

росто інша
анета». Леся
кітюк поїхала
Монако
показала,
проводить час
кордоном
41

ворено онлайн-
атформу для
їтримки
раїнок, які
були вимушені
залишити свої
домівки через
війну
17:26

Тарас Цимбалюк
опублікував
романтичне фото
із новою
дівчиною
17:09

Концерти,
ярмарки
та вистави. Куди
піти в Києві
у грудні —
велика афіша
16:57

Час оновити
плейліст.
Музичні новинки
тижня від
Metallica, Луни,
Kalush, Monatik та
інших
16:45

Коли ми під час стресу за всяку ціну тримаємо себе в руках, це може призвести до поступового виснаження нервової системи і як наслідок може зумовити ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), який долають зазвичай досить довго і з допомогою фахівців. Іншим станом, який може ускладнити опрацювання травматичного досвіду, є відставлене горе — стан, коли ви не дозволяєте собі оплакати втрату чи іншу травму, що призводить до дисоціації з власним тілом: йому хочеться кричати й плакати, а ви з усієї сили посміхаєтеся. Організм продукує гормони стресу — кортизол, адреналін, норадреналін — але виходу вони не знаходять, а відтак можуть призвести до психосоматичних захворювань.

РУСЛАНА МОРОЗ

Руслана Мороз має справу з травмою війни щодня, адже вона — одна з психологів, які співпрацюють з БФ [Голоси дітей](#). Сьогодні головна мета фонду — аби кожна дитина, яка постраждала від війни в Україні, вчасно отримала психосоціальну допомогу. Заради цього десятки психологів і волонтерів працюють у 6 локаціях по всій Україні, також можна отримати допомогу [онлайн](#). Вся ця робота спрямована на те, щоб допомогти дітям та їхнім батькам відновити ресурс і запобігти важчим проявам травми війни.

«Розмова із самою собою».
Laura Marti
представила
відео на пісню
Дощ
16:01

«Пряма дорога в тундру».
Дизайнерка Юлія
Магдич
розкритикувала
фешн-спільноту
за мовчання про
скандальну
рекламу Dior із
берізками

15:55

«Музична мобілізація».
Kalush Orchestra
пояснили, який
вплив має
російська
музика,
та поділилися
добірками
української
15:36

У Гостомелі
вкрали графіті
Бенксі разом зі
шматком стіни і
стільцем
15:17

Спеціалісти розмірковують про 10 ситуацій, з якими зараз найчастіше звертаються по допомогу, та що можна з ними зробити.

1. Вам важко говорити про свої почуття.

Діти, особливо молодшого віку, можуть просто ще не вміти диференціювати складні почуття, оформлювати їх у слова. Та й підлітки, і навіть дорослі часом стикаються з тим, що їхні переживання занадто болісні, й будь-які розмови про пережите ранять ще більше. У такому разі допоможуть методи невербальної терапії, зокрема арттерапія.

Ніколь Портер Віллкокс

психологиня, засновниця та директорка центру арттерапії Emerald Sketch, президентка Нью-Йоркської асоціації з арттерапії

Цей метод дуже простий і доступний, водночас він працює на глибинному рівні. В арттерапії людина висловлює свої

«Душевно побалакали, подАмашньому». Зірка Кварталу 95 Юрій Великий спародіював Путіна під час розмови з матерями окупантів
14:58

Канье Вест висловив симпатії Путіну та Гітлеру, а також запостив свастику у Twitter — Ілон Маск заблокував його акаунт
14:34

«Росія давно тоне у пільмі». Джамала опублікувала фото Києва під час блекауту та розповіла про свої відчуття під час відключення світла
14:12

Дивна ніч. Монатик представив кавер на пісню Миколи Мозгового
13:58

З Гаррісоном Фордом. Вийшов тизер довгоочікуваного фільму Індіана Джонс і Циферблат долі
13:58

почуття без слів: через малюнок, пластилінову або глиняну скульптуру, аплікацію тощо — інструменти цього методу підходять для дітей будь-якого віку, навіть якщо в них ще недостатній словниковий запас. Нема потреби проговорювати власні почуття — їх достатньо виразити. Техніки арттерапії допомагають трансформувати почуття, які застрягли в тілі, і відтак зцілитися.

КОМЕНТУЄ НИКОЛЬ ПОРТЕР ВІЛЛКОКС

«Найважливіша битва». Стінг закликав допомогти українцям пережити важку зиму
13:14

Шкідливе тепло. Чотири причини через які перегрівається смартфон

2. Як поговорити з підлітком?

Наталія Масяк

лікарка-психіатр дитяча, психотерапевтка в Західноукраїнському спеціалізованому дитячому медичному центрі, співпрацює з БФ Голоси дітей

Тінейджери часто намагаються демонструвати свою дорослість та незалежність, саме тому можуть приховувати свої переживання, соромитись їх, інколи не хочуть бентежити батьків, бо вважають, що ті мають нагальніші проблеми, тому відмовляються говорити. У таких випадках краще створити умови для доброї розмови. Нехай це буде затишне місце, де ви зможете без відволікання поговорити. Для початку розмови можна використовувати, так звані, відкриті запитання «Допоможи мені зрозуміти, як ти почуваєшся?» або «Чи є якісь речі, які б ти хотів обговорити?»

12:23

«Підніміть келих за місто». В Австралії випустили джин на честь звільнення Херсона
11:52

«Бадьорість і енергія». Pantone назвав колір 2023 року
11:19

Перевірено англійками. Як запобігти появі конденсату та цвілі на вікнах та стінах взимку
11:14

Також корисним у розмові з підлітком є саморозкриття, пояснення переживань і емоцій, які зараз є у вас, або ж згадування власного підліткового віку з переживаннями та небажанням ділитися ними. Розмова — це один з найпотужніших інструментів підтримки, збереження стосунків та пошуку відповідей на складні питання. Не повчайте і не давайте готових відповідей, а терпляче, без тиску і зі словами підтримки допоможіть вашому підлітку розповісти, про те, що його непокоїть, у його власному темпі. Якщо ж вам не вдається налагодити діалог, а по поведінці ви бачите, що дитина стурбована чи засмучена, запропонуйте разом звернутися по допомогу до психолога.

НАТАЛІЯ МАСЯК

3. Вам соромно демонструвати смуток чи поганий настрій.

Найкращий повнометражний фільм. Картина Клондайк про збитий на Донбасі Боїнг МН17 отримала нагороду кінофестивалю в Ірландії
10:47

Від зарплати до зарплати? П'ять помилок у відносинах із грошима, яких краще уникати, — точка зору
09:22

Рівність, захист, допомога. Чотири історії від активісток з ЛГБТ-організацій про роботу в умовах великої війни
05:08

Гороскоп 2023. Які кольори принесуть успіх кожному знаку Зодіаку в Новому році
04:57

Символ столиці. Простий рецепт котлети по-київськи
02:57

Не розряджатися. Чотири способи продовжити заряд телефону під час морозів

Особливо якщо у вашому місті не було бойових дій або ви у порівнянні з іншими біженцями влаштувалися більш-менш нормально.

Лінда Голдман

авторка книг на тему терапії травм важкої втрати у дітей. Протягом останніх 35 років працює консультанткою з питань горя, терапевткою і професоркою.

Дуже важливо легалізувати власне право на горе й болісні почуття — без порівнянь з тими, кому гірше. Часто в моїй практиці мені доводиться чути, як дорослі кажуть дітям: „Треба подолати втрату й рухатися далі“. Насправді втрату й біль потрібно прожити — це стосується і дітей, і дорослих. Важливо плакати, якщо хочеться. Розповідати свою історію стільки разів, скільки потрібно — це також зцілює, адже ми можемо впоратися з тим, про що здатні говорити. Проживання горя — то тривалий процес. Важливо дати собі й дитині можливість пройти його повністю, не соромитися власних почуттів. Ваше горе унікальне — і лише коли ви проживете його у власний унікальний спосіб, у вас з'являться сили рухатися далі.

КАЖЕ ЛІНДА ГОЛДМАН



4. У дитини фізичні скарги, але за результатами медичних обстежень все в порядку.

Психоемоційні травми нерідко проявляють себе й на рівні тіла: дитина може скаржитися на біль голови або на дискомфорт у животі. Не варто казати: «Не видумуй, лікар сказав, що з тобою все в порядку», адже для дитини її біль цілком реальний.

Ніколь Портер Віллкокс

психологиня, засновниця та директорка центру арттерапії Emerald Sketch, президентка Нью-Йоркської асоціації з арттерапії

Найкращі ліки в такому разі: сказати дитині, що ви чуєте й розумієте її скарги. Нагадайте малюкові, що він пережив (або переживає досі) непрості виклики, й тому часом нездужати — то цілком нормально. А далі запропонуйте дитині вибір. Наприклад, спитайте: „Чого тобі зараз хочеться: пообійматися зі мною, пограти разом чи щоб ми спекли печиво до чаю? Що заспокоїть тебе найкраще?“ Наявність вибору — навіть у дрібницях — дуже важливий момент, адже це допомагає відновити емоційну стабільність.

НІКОЛЬ ПОРТЕР ВІЛЛКОКС РАДИТЬ ДІЯТИ ТАК

5. Змінився тип поведінки дитини.

Спокійна від природи дитина раптом стала неприродно жвавою, рухливою, нервовою або навпаки: активний хлопчик став мовчазним і флегматичним. Такі емоційні гойдалки свідчать про те, що дитина має складнощі переживання стресу.



Дайджест головних новин

Безкоштовна email-розсилка лише відбірних матеріалів від редакторів НВ

ПІДПИШИСЬ


Розсилка відправляється з понеділка по п'ятницю

Руслана Мороз

кандидатка психологічних наук, ст.
наукова співробітниця Українського
НМЦ практичної психології та
соціальної роботи НАПН України,
психотерапевтка, співпрацює з БФ
Голоси дітей

Спостерігайте за поведінкою дитини, подивіться чи вдається дитині розслабитись — добре спати, відволіктись на мультфільми. На тілесному рівні ви можете спостерігати зміни дихання — уривчасте поверхнєве дихання, а також рвучкі різкі рухи, сльози начебто на рівному місці. Якщо є ці прояви і вони спостерігаються триваліший час, є підстави думати про ускладнене переживання стресу, тому за можливості зверніться до психолога.

РАДИТЬ РУСЛАНА МОРОЗ



6. Дитина стала розсіяною, їй важко зосередитися на навчанні.

Лінда Голдман

авторка книг на тему терапії травми важкої втрати у дітей. Протягом останніх 35 років працює консультанткою з питань горя, терапевткою і професоркою.

Нерідко таким дітям помилково ставлять діагноз "синдром дефіциту уваги". Насправді ж гіперактивність, розсіяність, імпульсивність, нездатність

сконцентруватися є поширеними симптомами стресу. Тут важливо працювати не над підвищенням уважності як такої, а над вивільненням задушливих емоцій, над проживанням досвіду горя. В пригоді стануть заняття з психологом, відвідини сеансів арттерапії, казкотерапії тощо. Все це дозволить дитині прожити горе в екологічний спосіб, а відтак проблеми з концентрацією уваги поступово вирішуватимуться автоматично.

КОМЕНТУЄ ЛІНДА ГОЛДМАН

7. Після трагічної події пройшло понад 3 місяці, але дитина все ще перебуває у пригніченому стані.

Звісно, кожне горе унікальне, та зазвичай гострі переживання тривають близько місяця, більш спокійне горювання — до 3 місяців. «Застрягання» може бути ознакою того, що горе не прожите до кінця. Лінда Голдман на своїх сеансах з дітьми, які втратили близьку людину, нерідко пропонує створити книгу пам'яті з записами спогадів та скриньку дорогоцінних моментів, у яку можна покласти фотокартки, пам'ятні речі тощо. Важливо в жодному разі не витісняти пам'ять про втрачене. Наприклад, можна написати листа дорогій людині, прикріпити його до повітряної кульки й відпустити в небо.

Руслана Мороз звертає увагу на те, що відчуття втрати й горя у дітей і дорослих може дуже відрізнятись:

Руслана Мороз

кандидатка психологічних наук, ст.
наукова співробітниця Українського
НМЦ практичної психології та
соціальної роботи НАПН України,
психотерапевтка, співпрацює з БФ
Голоси дітей

Дитина може переживати втрату „дрібниці“ (за дорослими критеріями) — улюбленої іграшки, домашньої тваринки, контакту з однокласниками — так само інтенсивно, як і смерть дорогої людини. Важливо з повагою ставитися до почуттів дитини, в жодному разі не висміювати їх. Тут в пригоді стануть ті самі поради, що й у випадку смерті дорогої людини: вшановувати пам'ять, ділитися спогадами. Але водночас і вибудовувати цеглинки майбутніх прив'язаностей: налагоджувати контакти з дітьми у новому місці, можливо, завести нову домашню тваринку.

8. Дитина з психічними порушеннями.

Досвід війни травмувальний для кожної дитини. Та для малюків з психічними порушеннями стрес і відсутність регулярних занять зі спеціальними педагогами може стати справжньою трагедією: стрімко втрачаються навички, до формування яких батьки з дитиною йшли нерідко роками.

Наталія Масяк

лікарка-психіатр дитяча,
психотерапевтка в
Західноукраїнському
спеціалізованому дитячому
медичному центрі, співпрацює з БФ
Голоси дітей

З початку війни фонд Голоси дітей допоміг сотням дітей з інвалідністю, зокрема з розладами спектру аутизм (РСА). Протидією погіршення стану є якнайшвидше відновлення звичної діяльності - занять з поведінковим терапевтом, логопедом, заняття у сенсорній кімнаті та іншими спеціалістами. Також для дітей з РСА вкрай важливе відновлення щоденних рутин. Якщо ви в евакуації, спробуйте повернути бодай частинки звичного життя: готуйте страви, до яких малюк звик, попросіть вислати з дому улюблені іграшки й книги, максимально дотримуйтеся звичного

розпорядку дня — прогулянка, купання, відвідування дитсадка чи школи тощо.

НАТАЛІЯ МАСЯК

9. Ви відчуваєте, що від вас нічого не залежить.

Особливо часто це може траплятися з родинами в евакуації. Багато з них вимушені жити там, де знайшлося місце, діти йдуть в першу-ліпшу школу, яка змогла їх прийняти тощо.

Ніколь Портер Віллкокс

психологиня, засновниця та директорка центру арттерапії Emerald Sketch, президентка Нью-Йоркської асоціації з арттерапії

Відсутність можливості обирати, ухвалювати ключові рішення стосовно власного життя призводить до відчуття безсилля та емоційної дестабілізації. Важливо повернути собі й дитині це відчуття контролю. Й інструментом для цього стане вибір. З дітьми варіанти вибору можна пропонувати в ігровій формі: „Будемо їсти на вечерю спагеті чи піцу? Підемо сьогодні у парк чи на ігровий майданчик?“ Також надавайте вибір самій

собі. Нехай ви живете у місці, яке ви не обирали — та все одно можна знайти те, що ви будете свідомо контролювати, наприклад, якою дорогою повертатися додому. Намагайтеся прислуховуватися до власних бажань і задовольняти їх найчастіше – це дозволить повернутися в ресурсний стан.

НІКОЛЬ ПОРТЕР ВІЛЛКОКС

10. Дитина малює «чорні» малюнки та/ або програє трагічні події.

Руслана Мороз каже, що, на відміну від загальноприйнятої думки, агресивні або сумні ігри, малюнки у темних кольорах — це не привід бити на сполох. Це радше гарна ознака, адже у такий спосіб дитина вивільняє почуття і проживає їх. А от що може призвести до ретравматизації малюка, так це неправильна реакція дорослих.

Руслана Мороз

кандидатка психологічних наук, ст.
наукова співробітниця Українського
НМЦ практичної психології та
соціальної роботи НАПН України,
психотерапевтка, співпрацює з БФ
Голоси дітей

Якщо ви хапаєтеся за серце, починаєте

втручатися у гру, відволікати дитину, у неї формується патерн: те, що я відчуваю — це ненормально, це соромно. Будьте спокійним спостерігачем, готовим надати допомогу або поговорити про почуття дитини, але не намагайтеся відволікати чи забороняти. Важливо, аби дорослий своєю поведінкою, виразом обличчя, словами транслював послання: що б з тобою не коїлося, я сильний, я це витримаю. Якщо ви не можете впоратися з власними реакціями, це привід попрацювати з психологом.

КОМЕНТУЄ ЕКСПЕРТКА



Заразом ви можете запропонувати дитині сценарії, які допоможуть їй легше прожити горе. Наприклад, на основі «чорного» малюнка придумати казку зі щасливим фіналом, де добро перемагає зло (для цього ставте питання: «Чого б хотів головний персонаж? Що повинно статися, аби це здійснилося? Хто або що може допомогти йому?»).

Ольга Вайлі, для БФ «Голоси дітей»

Читайте також:

- **Менторство, освіта, соціалізація. Як допомогти дітям, які втратили одного або обох батьків під час війни**
- **Під час тривоги. Українські діти співають гімн у шкільному бомбосховищі**
- **Дуже чутлива тема. Як підтримати дітей воїнів-добровольців**

Редактор: [Кіра Гіржева](#)

Теги: Психологічна експертиза Поради психолога

Поділитися:



Якщо ви знайшли помилку в тексті, виділіть її мишкою і натисніть Ctrl + Enter

НОВИНИ ПАРТНЕРІВ



**A Teaspoon On An
Empty Stomach
Burns 12 Lbs Of Fat
A Week Safely!**

**Michelle's IQ Vs
Melania's IQ is
Pretty Unnerving**

**Donald Trump IQ
Finally Revealed.
Obama's IQ Is Jaw
Dropping**

Снайперка Євгенія Емеральд розсекретила подарунок від Олега Ляшка на весілля та розповіла, як Тіна Кароль стала її подругою

20 листопада, 18:59

Поділитися:





Євгенія Емеральд (Фото:instagram.com/emerald.evgeniya)

Українська захисниця, офіцерка, снайперка (у народі — українська Жанна Д'арк) Євгенія Емеральд в інтерв'ю Rostyslove Production розповіла про подарунок Олега Ляшка на весілля і як почалася її дружба з Тіною Кароль.

Читайте також: «Брат і сестра». Тіна Кароль відвідала сина у Великій Британії та поділилася сімейними фото

Як відомо, у День захисників та захисниць снайперка, яка готується вдруге стати мамою, вийшла заміж. Обранець Євгенії - воїн ЗСУ Євген Стипанюк. В інтерв'ю Євгенія зізналася, як на її весіллі на передовій опинився Олег Ляшко.



Головне

Геополітика 2 грудня,
13:58

Гендиректор
МАГАТЕ заявив,
що сподівається
на створення
зони безпеки
навколо
Запорізької АЕС
до кінця року
Компанії / 2 грудня,
Ринки 10:30

Питання кількох
місяців. Airbus
планує
відмовитися від
російського
титану
Телеком / IT 2 грудня,
/ Медіа 15:33

У Київстарі
розповіли про
наслідки
обстрілу 23
листопада.
Не працювало
більше
половини
мережі

**ТОП-3
поглядів**

3 ТИЖДЕНЬ МІСЯЦЬ
ДНІ

Стівен Роуч

«Олег Ляшко — побратим мого чоловіка. Він служить там. Це ніякий не піар-хід. Яке відношення я маю до політики? Ніякого. Там були люди, яких тоді я не знала. Не знала, хто буде. Це оточення мого чоловіка. Трошки грошей подарували. Ляшко зробив дуже добрий грошовий подарунок для майбутньої родини», — зазначила Євгенія.

Читайте також: [Римма Зюбіна висловила про акторок, які співпрацювали з Оксаною Байрак, і відповіла, коли припинила спілкування зі скандальною режисеркою](#)

А зі сцени у Нью-Йорку Євгенію та її обранця привітала Тіна Кароль. Під час бесіди Євгенія зазначила, що Кароль стала її подругою. «Ми не були знайомі. Тіна мені написала, що вона дуже захоплюється такими жінками, як я. А наша історія кохання — це історія для всієї країни, і вона надихне всю країну. Вона запропонувала мені жіночу дружбу. Звісно, я погодилася. Я її дуже поважаю та люблю. Вона спитала, чи може нас привітати. Я не уявляла, що це буде так круто та феєрично. Мені здавалося, що це не зі мною відбувається. Завдяки службі на фронті я познайомилася багато з ким. Я товаришую з Лесею Нікітюк, вона неймовірна жінка. Був скандал із блогерами. Але все добре, зараз спілкуємось. Життя дивовижне», — зізналася захисниця.

Юрій Бутусов



Дайджест ГОЛОВНИХ НОВИН

Безкоштовна email-розсилка лише відбірних матеріалів від редакторів НВ

ПІДПИШИСЬ

Розсилка відправляється з понеділка по п'ятницю

Читайте також: [«Банили». Лілія Ребрик зізналася, чому не виїхала з дітьми за кордон і чи писали їй актори з РФ](#)

Кадр із відео



Фото: Кадр із відео

Читайте також: [«Забили на війну». Снайперка Євгенія Емеральд висловилася про свої суперечки з українськими блогерами](#)

Давайте ви мене пристрелите, вам орден, а я не м...



Редактор: [Оксана Ткаченко](#)

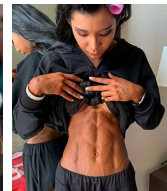
Теги: [Олег Ляшко](#) [Тіна Кароль](#)

Поділитися:



Якщо ви знайшли помилку в тексті, виділіть її мишкою і натисніть Ctrl + Enter

НОВИНИ ПАРТНЕРІВ



**Michelle's IQ Vs
Melania's IQ is
Pretty Unnerving**

**A Teaspoon On An
Empty Stomach
Burns 12 Lbs Of Fat
A Week Safely!**

**Voted The World's
Most Beautiful
Twins, Here's How
They Look Now**

ПОКАЗАТИ ЩЕ НОВИНИ

[Карта сайту](#)

[Всі колумністи НВ](#)

[Всі Лідери думок](#)

[Всі техноблогери](#)

[Всі експерти НВ Бізнес](#)

[Автори та редактори сайту](#)

ПІДТРИМАТИ

ДОДАТОК НВ
Developed by Apiko



УКРАЇНА БІЗНЕС
КИЇВ



ТЕХНО



СПОРТ
АЗАРТ

LIFE @
f

ШОПІНГ



ЛОНГРІДИ
КАРТКИ

НВ ПОДКАСТИ
f



СВІТ
ПОГЛЯДИ



АВТО

ЗДОРОВ'Я

ПРОМОКОДИ

ЖУРНАЛ

РАДІО
f



ВІДЕО

LOL

СЛУХАЙТЕ НАС

НВ ПОДКАСТИ
Developed by Apiko



E-mail редакції
news@nv.ua

Відділ реклами
sales@nv.ua

Радіо
radionv@nv.ua

E-mail журналу
letters@nv.ua

Подкасти
podcasts@nv.ua

Відділ підтримки
support@nv.ua

Політична реклама: **позиція**

Матеріали, відмічені
значками,
публікуються на
правах реклами:

НОВИНИ КОМПАНІЙ PR
ПАРТНЕРСЬКИЙ ПРОЄКТ позиція
СПЕЦПРОЄКТ - актуальний до
16.07.2021

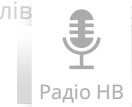
Стокові фото

Твори Getty Images,
що розміщені на сайті,
не можуть бути
використані третіми
особами без
письмового дозволу
редакції сайту.

Якщо ви знайшли
помилку в тексті,
виділіть її мишкою і
натисніть Ctrl + Enter

Використання матеріалів сайту можливе за умови дотримання Правил користування сайтом і правил використання матеріалів сайту. Усі матеріали, які розміщені на цьому сайті із посиланням на агентство "Інтерфакс-Україна", не підлягають подальшому відтворенню та/чи розповсюдженню в будь-якій формі, інакше як з письмового дозволу агентства "Інтерфакс-Україна". Передрук, копіювання або відтворення інформації, яка містить посилання на агентство ІНА "Українські Новини", в будь-якому вигляді суворо заборонено, гіперпосилання на логотип «Українські Новини» обов'язкове. Цей ресурс — для користувачів віком від 18 років і старших. Матеріали, в тексті (після тексту) яких міститься заборона на повне

републікування (передрук, копіювання, відтворення або інше використання), або матеріали, доступ до яких є платним, дозволяється використовувати частково. Обсяг використання не може перевищувати 25% від загального обсягу тексту. Таке часткове використання дозволяється виключно за наявності гіперпосилання в кінці текстових матеріалів «Повну версію читайте на tv.ua».



© 2014 - 2022, ТОВ «ВИДАВНИЧИЙ ДІМ «МЕДІА-ДК». Всі права захищені.