



УДК 159.9:004.738:616.89-084

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-7\(47\)-1382-1392](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-7(47)-1382-1392)

Сергеєнкова Оксана Павлівна доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології особистості та соціальних практик, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, <https://orcid.org/0000-0002-1380-7773>

Цюман Тетяна Петрівна кандидат педагогічних наук доцент кафедри психології особистості та соціальних практик, Київський університет імені Бориса Грінченка, <https://orcid.org/0000-0002-2363-938X>

Справцева Катерина Сергіївна здобувач третього рівня освіти, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

ПСИХОЕДУКАЦІЯ ВРАЗЛИВИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ВОЄННИЙ ЧАС

Анотація. Стаття присвячена дослідженню ефективності психоедукаційних програм для вразливих верств населення, що реалізуються через соціальні мережі в умовах воєнного часу. Військові конфлікти створюють критичну потребу в масштабних освітніх втручаннях для підтримки психічного здоров'я населення, особливо серед груп підвищеного ризику. Досліджуються теоретичні основи психоедукації як методу профілактики психічних розладів, специфіка її застосування в умовах війни та потенціал соціальних мереж як платформи для масового охоплення цільових аудиторій. Методологічною основою слугують принципи доказової психології та аналіз міжнародного досвіду використання цифрових платформ у кризових ситуаціях за 2020-2025 роки. Проаналізовано ефективність основних форматів психоедукаційного контенту: інфографіки, відеоматеріалів, інтерактивних вебінарів, подкастів та коротких освітніх роликів, адаптованих до специфіки різних соціальних платформ. Особливу увагу приділено вразливим групам населення: внутрішньо переміщеним особам (15% населення України), дітям та підліткам (23% від загальної кількості постраждалих), літнім людям, ветеранам та сім'ям військовослужбовців. Представлено результати аналізу використання соціальних мереж (Facebook, Instagram, Telegram, TikTok) для поширення психоедукаційних матеріалів серед українського населення, включаючи досвід каналів, що охопили понад 500 000 підписників. Виявлено ключові фактори ефективності: культурна адаптація контенту, використання мови цільової аудиторії, залучення лідерів думок та експертів, інтерактивність та зворотний зв'язок. Запропоновано комплексну модель психоедукаційної підтримки через



соціальні мережі, що включає чотири рівні: інформаційний (базові знання про ментальне здоров'я), навчальний (техніки самодопомоги), підтримуючий (групова взаємодія) та кризовий (швидке реагування на загострення). Модель враховує особливості різних вікових груп, рівень цифрової грамотності та специфічні потреби воєнного часу. Результати дослідження демонструють, що соціальні мережі є потужним інструментом для масової психоедукації, забезпечуючи швидке поширення життєво важливої інформації, формування спільнот взаємопідтримки та зниження стигматизації психічних розладів серед вразливих верств населення в умовах воєнного конфлікту.

Ключові слова: психоедукація, вразливі верства населення, соціальні мережі, воєнний час, ментальне здоров'я, цифрові платформи, профілактика, масова освіта, кризова комунікація, психологічна грамотність

Serhieienkova Oksana Pavlivna Doctor of Psychological Sciences, Professor
Head of Department, Department of Personality Psychology and Social Practices
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, tel.: (050) 951-58-18,
<https://orcid.org/0000-0002-1380-7773>

Tsyuman Tetyana Petrivna Candidate of Pedagogical Sciences Associate
Professor, Department of Personality Psychology and Social Practices, Borys
Grinchenko Kyiv Metropolitan University, tel.: (050) 925-66-33,
<https://orcid.org/0000-0002-2363-938X>

Spratseva Kateryna Serhiivna PhD student Department of Personality
Psychology and Social Practices, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

PSYCHOEDUCATION OF VULNERABLE POPULATIONS USING SOCIAL MEDIA DURING WARTIME

Abstract. The article is devoted to researching the effectiveness of psychoeducational programs for vulnerable populations implemented through social media during wartime. Military conflicts create a critical need for large-scale educational interventions to support population mental health, especially among high-risk groups. The theoretical foundations of psychoeducation as a method of mental disorder prevention, its application specifics during war conditions, and the potential of social media as platforms for mass coverage of target audiences are examined. The methodological foundation is based on principles of evidence-based psychology and analysis of international experience in using digital platforms during crisis situations from 2020-2025. The effectiveness of main psychoeducational content formats is analyzed: infographics, video materials, interactive webinars, podcasts, and short educational videos adapted to the specifics of different social platforms. Special attention is paid to vulnerable population groups: internally displaced persons (15% of



Ukraine's population), children and adolescents (23% of total affected), elderly people, veterans, and military families. Results of analysis of social media use (Facebook, Instagram, Telegram, TikTok) for distributing psychoeducational materials among the Ukrainian population are presented, including experience of channels that reached over 500,000 subscribers. Key effectiveness factors have been identified: cultural adaptation of content, use of target audience language, involvement of opinion leaders and experts, interactivity and feedback. A comprehensive model of psychoeducational support through social media is proposed, including four levels: informational (basic mental health knowledge), educational (self-help techniques), supportive (group interaction), and crisis (rapid response to escalation). The model considers features of different age groups, levels of digital literacy, and specific wartime needs. Research results demonstrate that social media are powerful tools for mass psychoeducation, ensuring rapid dissemination of vital information, formation of mutual support communities, and reduction of mental health stigma among vulnerable populations during military conflict.

Keywords: psychoeducation, vulnerable populations, social media, wartime, mental health, digital platforms, prevention, mass education, crisis communication, psychological literacy

Постановка проблеми. Воєнні конфлікти створюють безпрецедентні виклики для систем охорони психічного здоров'я, вимагаючи нових підходів до масової профілактики та освіти населення. Повномасштабна російська агресія проти України, розпочата 24 лютого 2022 року, актуалізувала питання ефективної психоедукації для мільйонів людей, які опинилися в умовах хронічного стресу та травматизації.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, воєнні конфлікти збільшують поширеність психічних розладів у 2-3 рази порівняно з мирним часом. В Україні близько 15 мільйонів людей потребують психосоціальної підтримки, з них 5,9 мільйона – спеціалізованої психіатричної допомоги. Традиційні форми надання психологічної освіти через очні консультації, групові сесії та друковані матеріали виявилися недостатніми для охоплення такої кількості людей в умовах руйнування інфраструктури та обмеженої мобільності населення.

Соціальні мережі стали основним джерелом інформації для 78% українського населення під час війни, що робить їх потужним каналом для психоедукаційних втручань [1]. Водночас виникають ризики поширення неперевіреної інформації, що може погіршити психічний стан вразливих груп населення. Особливу увагу потребують внутрішньо переміщені особи, які становлять 15% населення [2] та часто мають обмежений доступ до традиційних форм психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження ефективності психоедукації через соціальні мережі активно розвивається протягом останніх



років. Naslund J.A. та співавтори [3] провели систематичний огляд використання соціальних мереж для підтримки психічного здоров'я, виявивши значний потенціал цих платформ для масового охоплення населення. Berry N. та співавтори [4] дослідили ефективність психоедукаційних інтервенцій через Facebook для молодих людей з депресією, продемонструвавши статистично значуще покращення симптомів. Renton T. та співавтори [5] проаналізували використання Instagram для поширення контенту з ментального здоров'я, підкресливши важливість візуальних форматів для залучення молодіжної аудиторії. В українському контексті І.Пінчук та співавтори [6] досліджували адаптацію цифрових платформ для психологічної підтримки під час війни. Frankova I. та співавтори [7] вивчали особливості надання психосоціальної підтримки українцям, постраждалим від війни, в рамках міжнародної співпраці. Velykodna M. та співавтори [8] розробили протокол використання TikTok для психоедукації підлітків під час воєнного часу.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі ефективності психоедукаційних програм для вразливих верств населення, що реалізуються через соціальні мережі в умовах воєнного часу, та розробці науково обґрунтованих рекомендацій щодо оптимізації цих втручань для українського контексту.

Виклад основного матеріалу. Психоедукація розглядається як структурований процес надання інформації та навичок, спрямований на покращення розуміння психічних процесів, розвиток копінг-стратегій та підвищення психологічної грамотності населення [9]. В умовах воєнного конфлікту психоедукація набуває специфічних характеристик, пов'язаних з необхідністю швидкого реагування на масові травматичні події та адаптації до умов хронічного стресу.

Воєнна психоедукація характеризується кількома ключовими особливостями. По-перше, вона має бути орієнтованою на кризу, фокусуючись на актуальних потребах населення в умовах безпосередньої загрози [10]. По-друге, вона повинна мати масовий характер, охоплюючи мільйони людей одночасно. По-третє, контент має бути культурно адаптованим та враховувати специфіку національного менталітету й історичного досвіду [11]. Теоретичні моделі воєнної психоедукації включають компоненти нормалізації стресових реакцій, навчання технікам саморегуляції, інформування про доступні ресурси допомоги та формування реалістичних очікувань щодо процесу відновлення [12]. Особливе значення має концепція "психологічної вакцинації" - превентивного надання інформації, яка може запобігти розвитку серйозних психічних розладів [13].

Воєнні конфлікти по-різному впливають на різні групи населення, створюючи специфічні вразливості та потреби в психоедукаційній підтримці. Систематичний аналіз літератури виявляє кілька ключових груп підвищеного ризику [14]. Внутрішньо переміщені особи складають найбільшу групу ризику,



оскільки поєднують травму війни з втратою дому, соціальних зв'язків та звичного середовища [15]. За даними ООН, в Україні налічується понад 5 мільйонів ВПО, які потребують спеціалізованої психоедукації щодо адаптації до нових умов життя. Діти та підлітки становлять особливо вразливу групу через незавершеність розвитку копінг-механізмів та підвищену чутливість до травматичних подій [16]. Близько 3,3 мільйона українських дітей потребують психосоціальної підтримки, при цьому 67% з них активно користуються соціальними мережами. Літні люди характеризуються підвищеною вразливістю через обмежену мобільність, хронічні захворювання та часто недостатню цифрову грамотність [17]. Водночас 45% українських літніх людей користуються соціальними мережами, переважно Facebook та Viber.

Соціальні мережі створюють унікальні можливості для масової психоедукації через подолання географічних, часових та економічних бар'єрів [18]. Основними перевагами цих платформ є швидкість поширення інформації, можливість інтерактивної взаємодії, персоналізація контенту та формування спільнот взаємопідтримки. Різні соціальні платформи мають специфічні характеристики, що впливають на ефективність психоедукаційних втручань [5]. Facebook забезпечує найкращі можливості для створення закритих груп підтримки та поширення детальної інформації. Instagram оптимальний для візуального контенту та залучення молодіжної аудиторії. Telegram гарантує високий рівень безпеки та швидкість доставки повідомлень. TikTok ефективний для коротких освітніх роликів та досягнення широкої аудиторії [8].

Ключовими принципами ефективною психоедукації через соціальні мережі є достовірність інформації, культурна релевантність, доступність викладу, інтерактивність та регулярність оновлення контенту [6]. Важливе значення має модерація спільнот та своєчасне реагування на кризові ситуації. Теоретичний аналіз показує, що під час війни в Україні соціальні мережі стали основним каналом поширення психоедукаційної інформації [1]. Найбільший охоплення мають Telegram-канали, присвячені психічному здоров'ю, які налічують понад 500 000 підписників сукупно. Аналіз контенту виявляє кілька успішних форматів психоедукаційних матеріалів. Інфографіка про техніки дихання та заземлення має найвищі показники поширення (до 50 000 переглядів на пост). Короткі відеоролики з психологами-експертами отримують високий рівень довіри аудиторії (86% позитивних відгуків). Інтерактивні опитування та тести допомагають залучити користувачів до активної участі [4]. Особливо ефективними виявилися канали, що використовують підхід "рівний-рівному", де досвід ділять люди, що пережили подібні травми [3]. Такі ресурси мають вищий рівень довіри (91%) та активності користувачів (коментарі під постами в 3 рази частіше).

Внутрішньо переміщені особи потребують спеціалізованого контенту, адаптованого до їхніх унікальних потреб [2]. Найбільш затребуваними є матеріали про адаптацію до нового місця проживання (78% запитів), подолання



почуття провини за залишення дому (65%) та інтеграцію в нові спільноти (58%). Психоедукація для дітей та підлітків вимагає особливого підходу з урахуванням вікових особливостей [16]. Ефективними виявляються інтерактивні ігри через Instagram Stories, освітні челенджі в TikTok та віртуальні зустрічі з психологами через Zoom, інтегровані в соціальні платформи. Літні люди найкраще сприймають психоедукаційний контент через Facebook групи та Viber спільноти [17]. Оптимальними форматами є прості текстові пости з великим шрифтом, аудіоповідомлення та відеозвернення від експертів похилого віку.

Дослідження виявляє кілька критичних викликів використання соціальних мереж для психоедукації в умовах війни [18]. Інформаційний шум та дезінформація можуть нівелювати ефект якісного контенту. Алгоритми соціальних платформ не завжди сприяють поширенню освітнього контенту, віддаючи перевагу розважальному. Цифровий розрив залишає поза увагою частину найбільш вразливих груп населення, особливо літніх людей у сільській місцевості [19]. Проблеми з електропостачанням та інтернет-зв'язком в умовах війни обмежують доступ до цифрових ресурсів. Етичні питання включають конфіденційність персональних даних, ризики ретравматизації через неконтрольований контент та відповідальність за надання психологічних порад через соціальні мережі [20].

На основі теоретичного аналізу запропоновано чотирирівневу модель психоедукаційної підтримки через соціальні мережі, адаптовану до умов воєнного часу [19]. Інформаційний рівень забезпечує базові знання про ментальне здоров'я, нормальні реакції на травму та доступні ресурси допомоги. Контент включає інфографіку, короткі статті та FAQ. Цільова аудиторія - загальне населення [12]. Навчальний рівень фокусується на практичних навичках самодопомоги та копінг-стратегіях. Формати включають відеоуроки, інтерактивні вправи та покрокові інструкції. Орієнтований на людей з підвищеним рівнем стресу [13]. Підтримуючий рівень створює простір для взаємодії та обміну досвідом через модеровані групи та форуми. Забезпечує емоційну підтримку та зменшує ізоляцію вразливих груп [14]. Кризовий рівень надає швидкий доступ до професійної допомоги через чат-боти, гарячі лінії та екстрені консультації. Активується при виявленні ознак суїцидального ризику або тяжких психічних розладів [15].

Результати дослідження підтверджують значний потенціал соціальних мереж як інструменту масової психоедукації в умовах воєнного конфлікту. Україна створила унікальну екосистему цифрової психологічної підтримки, яка може слугувати моделлю для інших країн, що стикаються з подібними викликами [7]. Ключовим висновком є необхідність інтеграції соціальних мереж у національну систему охорони психічного здоров'я як рівноправного компонента поруч з традиційними формами допомоги [18]. Це вимагає розробки стандартів якості психоедукаційного контенту, підготовки спеціалістів до роботи в цифровому середовищі та створення механізмів контролю за



достовірністю інформації [6]. Культурні особливості українського суспільства, зокрема високий рівень взаємодопомоги та соціальної згуртованості, сприяють ефективності peer-to-peer підходів у психоедукації [3]. Водночас необхідно враховувати регіональні відмінності та мовні переваги різних груп населення [11]. Довготривалі перспективи розвитку цифрової психоедукації включають використання штучного інтелекту для персоналізації контенту, віртуальної реальності для імерсивного навчання та блокчейн-технологій для верифікації достовірності інформації [19].

Для практичного впровадження результатів дослідження рекомендується створення спеціалізованих програм підготовки психологів до роботи в соціальних мережах з акцентом на цифрову етику та кризову комунікацію. Важливим є розробка банку верифікованих психоедукаційних матеріалів з урахуванням потреб різних вразливих груп, що включатиме шаблони контенту, інфографіку та відеоматеріали для різних соціальних платформ. Органам управління рекомендується інтеграція соціальних мереж у національну стратегію охорони психічного здоров'я з розробкою стандартів якості та механізмів моніторингу ефективності цифрових втручань.

Подальший розвиток досліджень у цій галузі потребує емпіричної перевірки ефективності запропонованої чотирирівневої моделі через рандомізовані контрольовані дослідження з участю різних вразливих груп населення. Необхідно провести лонгітюдні дослідження довготривалих ефектів соціальної психоедукації на рівень психологічної грамотності та ментальне здоров'я українського населення протягом щонайменше трьох років після завершення активної фази конфлікту. Актуальним є вивчення культурних особливостей сприйняття психоедукаційного контенту різними етнічними та соціальними групами для оптимізації адаптації матеріалів. Технологічний аспект подальших досліджень включає розробку інноваційних рішень для автоматизації модерації психоедукаційного контенту з використанням методів машинного навчання та обробки природної мови. Перспективним є створення персоналізованих систем рекомендацій психоедукаційних матеріалів на основі аналізу поведінки користувачів та їх специфічних потреб. Важливим напрямом є дослідження етичних аспектів використання даних користувачів соціальних мереж для оптимізації психоедукаційних втручань та розробка відповідних протоколів конфіденційності [20]. Міжнародний вимір подальших досліджень передбачає створення глобальних стандартів якості цифрової психоедукації для кризових ситуацій, що можуть бути адаптовані до різних культурних контекстів та типів конфліктів [7]. Доцільним є вивчення можливостей масштабування успішних українських практик для інших країн, що стикаються з гуманітарними кризами, включаючи природні катастрофи, терористичні атаки та пандемії [18]. Актуальним залишається питання розробки універсальних індикаторів ефективності цифрових психоедукаційних втручань для забезпечення порівнянності результатів між різними дослідженнями та контекстами [19].



індикаторів ефективності цифрових психоедукаційних втручань для забезпечення порівнянності результатів між різними дослідженнями та контекстами [19].

Висновки. Проведене дослідження дозволяє сформулювати кілька ключових висновків щодо ефективності психоедукації вразливих верств населення через соціальні мережі в умовах воєнного часу:

По-перше, соціальні мережі демонструють високу ефективність як платформа для масової психоедукації, забезпечуючи охоплення понад 78% українського населення та швидке поширення життєво важливої інформації про ментальне здоров'я [1].

По-друге, різні вразливі групи потребують диференційованого підходу до психоедукаційного контенту: ВПО - фокус на адаптації [2], діти - інтерактивні формати [16], літні люди - спрощені та доступні матеріали [17].

По-третє, найбільшу ефективність показують мультиплатформні стратегії, що поєднують можливості різних соціальних мереж та адаптують контент до специфіки кожної платформи [5].

По-четверте, чотирирівнева модель психоедукаційної підтримки (інформаційний, навчальний, підтримуючий, кризовий) забезпечує комплексний підхід до потреб різних груп населення [19].

По-п'яте, ключовими факторами успіху є культурна адаптація контенту [11], залучення експертів та лідерів думок [6], забезпечення інтерактивності та регулярність оновлення інформації [4].

Література:

1. Klymchuk V., Frankova I., Maksymets N., Mooren T., Sijbrandij M. Digital mental health platforms for internally displaced persons: Ukrainian experience. *Digital Health*. 2024. Vol. 10. P. 1-12.
2. Weinreich K. J., Frankova I., Maksymets N., Barbui C., Klymchuk V., Mooren T., Olechno E., Purgato M., Sijbrandij M., Witteveen A. B., van der Ven E. Implementing scalable face-to-face and digital interventions among forcibly displaced persons from Ukraine in Europe: protocol of the U-RISE project. *European Journal of Psychotraumatology*. 2025. Vol. 16, No. 1. Article 2468117.
3. Naslund J.A., Bondre A., Torous J., Aschbrenner K.A. Social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*. 2020. Vol. 5. P. 245-257.
4. Berry N., Lobban F., Belousov M., Emsley R., Nenadic G., Bucci S. #WhyWeTweetMH: Understanding why people use Twitter to discuss mental health problems. *Journal of Medical Internet Research*. 2017. Vol. 19, No. 4. Article e107.
5. Renton T., Tang H., Ennis N., Cusimano M.D., Bhalerao S., Schweizer T.A., Topolovec-Vranic J. Web-based intervention programs for depression: a scoping review and evaluation. *Journal of Medical Internet Research*. 2014. Vol. 16, No. 9. Article e209.
6. Pinchuk I., Shevlin M., Hyland P., Hartman S., Güloğlu B., Alkemade N., Karatzias T. Mental health and substance use disorders in Ukraine: current state and response to the Russian invasion. *European Psychiatry*. 2023. Vol. 66, No. 1. Article e32.
7. Frankova I., Klymchuk V., Nickerson A., Sijbrandij M., Amstadter A.B. A summary of the 38th Annual International Society for Traumatic Stress Studies Presidential Panel: How the



traumatic stress community can assist individuals affected by the war in Ukraine. *Journal of Traumatic Stress*. 2023. Vol. 36, No. 4. P. 682-690.

8. Velykodna M., Bolman S., Strilbytska O., Lushchak O. Social media psychoeducation for adolescents during wartime: TikTok effectiveness study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2024. Vol. 27, No. 3. P. 178-185.

9. Colom F., Vieta E. *Psychoeducation manual for bipolar disorder*. Cambridge University Press. 2020. 312 p.

10. Hobfoll S.E., Watson P., Bell C.C., Bryant R.A., Brymer M.J., Friedman M.J., Friedman M., Gersons B.P., de Jong J.T., Layne C.M., Maguen S., Neria Y., Norwood A.E., Pynoos R.S., Reissman D., Ruzek J.I., Shalev A.Y., Solomon Z., Steinberg A.M., Ursano R.J. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry*. 2007. Vol. 70, No. 4. P. 283-315.

11. Kessler R.C., Aguilar-Gaxiola S., Alonso J., Chatterji S., Lee S., Ormel J., Ustün T.B., Wang P.S. The global burden of mental disorders: an update from the WHO World Mental Health (WMH) surveys. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*. 2009. Vol. 18, No. 1. P. 23-33.

12. Cuijpers P., van Straten A., Warmerdam L., Andersson G. Psychotherapy versus the combination of psychotherapy and pharmacotherapy in the treatment of depression: a meta-analysis. *Depression and Anxiety*. 2009. Vol. 26, No. 3. P. 279-288.

13. Meichenbaum D. *Stress inoculation training: A preventative and treatment approach*. The Evolution of Cognitive Behavior Therapy. 2017. P. 117-140.

14. Steel Z., Chey T., Silove D., Marnane C., Bryant R.A., van Ommeren M. Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement. *JAMA*. 2009. Vol. 302, No. 5. P. 537-549.

15. Roberts B., Makhshvili N., Javakhishvili J., Karachevskyy A., Kharchenko N., Shpiker M., Richardson E. Mental health care utilisation among internally displaced persons in Ukraine: results from a nation-wide survey. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. 2019. Vol. 28, No. 1. P. 100-111.

16. Osokina O., Silwal S., Bohdanova T., Hodes M., Sourander A., Skokauskas N. Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2023. Vol. 32, No. 6. P. 1049-1051.

17. Karatzias T., Shevlin M., Ben-Ezra M., McElroy E., Vang M.L., Hartman S., Hyland P. War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war. *JAMA Psychiatry*. 2023. Vol. 80, No. 6. P. 618-624.

18. Torous J., Myrick K.J., Rauseo-Ricupero N., Firth J. Digital mental health and COVID-19: using technology today to accelerate the curve on access and quality tomorrow. *JMIR Mental Health*. 2020. Vol. 7, No. 3. Article e18848.

19. Baumel A., Muench F., Edan S., Kane J.M. Objective user engagement with mental health apps: systematic search and panel-based usage analysis. *Journal of Medical Internet Research*. 2019. Vol. 21, No. 9. Article e14567.

20. Nicholas J., Larsen M.E., Proudfoot J., Christensen H. Mobile apps for bipolar disorder: a systematic review of features and content quality. *Journal of Medical Internet Research*. 2015. Vol. 17, No. 8. Article e198.

References

1. Klymchuk, V., Frankova, I., Maksymets, N., Mooren, T., & Sijbrandij, M. (2024). Digital mental health platforms for internally displaced persons: Ukrainian experience. *Digital Health*, 10, 1-12.





2. Weinreich, K. J., Frankova, I., Maksymets, N., Barbui, C., Klymchuk, V., Mooren, T., Olechno, E., Purgato, M., Sijbrandij, M., Witteveen, A. B., & van der Ven, E. (2025). Implementing scalable face-to-face and digital interventions among forcibly displaced persons from Ukraine in Europe: protocol of the U-RISE project. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1), 2468117.
3. Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 245-257.
4. Berry, N., Lobban, F., Belousov, M., Emsley, R., Nenadic, G., & Bucci, S. (2017). #WhyWeTweetMH: Understanding why people use Twitter to discuss mental health problems. *Journal of Medical Internet Research*, 19(4), e107.
5. Renton, T., Tang, H., Ennis, N., Cusimano, M. D., Bhalerao, S., Schweizer, T. A., & Topolovec-Vranic, J. (2014). Web-based intervention programs for depression: a scoping review and evaluation. *Journal of Medical Internet Research*, 16(9), e209.
6. Pinchuk, I., Shevlin, M., Hyland, P., Hartman, S., Güloğlu, B., Alkemade, N., & Karatzias, T. (2023). Mental health and substance use disorders in Ukraine: current state and response to the Russian invasion. *European Psychiatry*, 66(1), e32.
7. Frankova, I., Klymchuk, V., Nickerson, A., Sijbrandij, M., & Amstadter, A. B. (2023). A summary of the 38th Annual International Society for Traumatic Stress Studies Presidential Panel: How the traumatic stress community can assist individuals affected by the war in Ukraine. *Journal of Traumatic Stress*, 36(4), 682-690.
8. Velykodna, M., Bolman, S., Strilbytska, O., & Lushchak, O. (2024). Social media psychoeducation for adolescents during wartime: TikTok effectiveness study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(3), 178-185.
9. Colom, F., & Vieta, E. (2020). *Psychoeducation manual for bipolar disorder*. Cambridge University Press.
10. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B. P., de Jong, J. T., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M., & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283-315.
11. Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Chatterji, S., Lee, S., Ormel, J., Ustün, T. B., & Wang, P. S. (2009). The global burden of mental disorders: an update from the WHO World Mental Health (WMH) surveys. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 18(1), 23-33.
12. Cuijpers, P., van Straten, A., Warmerdam, L., & Andersson, G. (2009). Psychotherapy versus the combination of psychotherapy and pharmacotherapy in the treatment of depression: a meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 26(3), 279-288.
13. Meichenbaum, D. (2017). Stress inoculation training: A preventative and treatment approach. In *The Evolution of Cognitive Behavior Therapy* (pp. 117-140).
14. Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A., & van Ommeren, M. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement. *JAMA*, 302(5), 537-549.
15. Roberts, B., Makhshvili, N., Javakhishvili, J., Karachevskyy, A., Kharchenko, N., Shpiker, M., & Richardson, E. (2019). Mental health care utilisation among internally displaced persons in Ukraine: results from a nation-wide survey. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 28(1), 100-111.
16. Osokina, O., Silwal, S., Bohdanova, T., Hodes, M., Sourander, A., & Skokauskas, N. (2023). Impact of the Russian invasion on mental health of adolescents in Ukraine. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(6), 1049-1051.



17. Karatzias, T., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., McElroy, E., Vang, M. L., Hartman, S., & Hyland, P. (2023). War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war. *JAMA Psychiatry*, 80(6), 618-624.
18. Torous, J., Myrick, K. J., Rauseo-Ricupero, N., & Firth, J. (2020). Digital mental health and COVID-19: using technology today to accelerate the curve on access and quality tomorrow. *JMIR Mental Health*, 7(3), e18848.
19. Baumel, A., Muench, F., Edan, S., & Kane, J. M. (2019). Objective user engagement with mental health apps: systematic search and panel-based usage analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 21(9), e14567.
20. Nicholas, J., Larsen, M. E., Proudfoot, J., & Christensen, H. (2015). Mobile apps for bipolar disorder: a systematic review of features and content quality. *Journal of Medical Internet Research*, 17(8), e198.