

УДК 159.923.2.3.36

DOI <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.20>

**Ірина ЦИРКОВНИКОВА**

аспірант за спеціальністю 231 Соціальна робота, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, вул. Садова, 2, м. Умань, Черкаська область, Україна, 20300

**ORCID:** 0000-0003-4396-219X

**Бібліографічний опис статті:** Цирковникова, І. (2023). Особливості адаптації вимушених переселенців та надання первинної психологічної допомоги під час бойових дій. *Ввічливість. Humanitas*, 1, 138–143, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.20>

## ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ТА НАДАННЯ ПЕРВИННОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ

Метою роботи є теоретичний аналіз адаптації вимушених переселенців та надання первинної психологічної допомоги під час бойових дій. Вже більше року в нашій країні йде повномасштабна війна з 24 лютого 2022 року, про яку дуже багато говорилося, але ніхто не вірив, що таке може відбутися у 21 столітті. Реальні військові дії, обстріли міст і населених пунктів, жорстокість і мародерство до мирних громадян з боку держави агресора, яка позиціонує себе як орієнтоване на європейські гуманістичні цінності, справили величезний психологічний вплив на населення нашої країни. Це призвело до масової міграції людей як за межі країни так і всередині.

У зв'язку з масовою міграцією людей утворився дуже широкий спектр питань з адаптації внутрішньо переміщених осіб, вимушених переселенців до нових умов життя та надання первинної психологічної допомоги тим, хто знаходиться в умовах психологічного стресу від бойових дій. Все це дуже вплинуло на психічне здоров'я вимушених переселенців.

Психічне здоров'я є неодмінною частиною та найважливішим компонентом здоров'я. У Статуті ВООЗ йдеться: «Здоров'я є станом повного фізичного, душевного та соціального добробуту, а не лише відсутністю хвороб та фізичних дефектів». Важливим наслідком цього визначення і те, що психічне здоров'я — це відсутність психічних розладів і форм інвалідності. (Психічне здоров'я)

Зміцнення психічного здоров'я включає дії, що зміцнюють психологічне здоров'я. Вони можуть включати створення довкілля, що підтримує психічне здоров'я. Атмосфера, в якій забезпечено повагу та захист основних цивільних, політичних, соціально-економічних та культурних прав, є основою психічного здоров'я. За відсутності безпеки та свободи, що забезпечуються цими правами, підтримувати високий рівень психічного здоров'я складно. (Психічне здоров'я)

В свою чергу своєчасне надання первинної психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам та вимушеним переселенцям сприяють більш легкій адаптації.

**Ключові слова:** адаптація, первинна психологічна допомога, вимушені переселенці, бойові дії.

**Ірина TSYRKOVNYKOVA**

Postgraduate Student in specialty 231 Social work, Uman State Pedagogical University named after Pavlo Tychyna, 2 Sadova str., Uman, Cherkasy region, Ukraine, 20300

**ORCID:** 0000-0003-4396-219X

**To cite this article:** Tsykovnykova, I. (2023). Osoblyvosti adaptatsii vymushenykh pereselentsiv ta nadannia pervynnoi psykholohichnoi dopomohy pid chas boiovykh dii [Features of the adaptation of forced displacements and the provision of primary psychological aid during combat actions]. *Vvichlyvist. Humanitas*, 1, 138–143, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.20>

## FEATURES OF THE ADAPTATION OF FORCED DISPLACEMENTS AND THE PROVISION OF PRIMARY PSYCHOLOGICAL AID DURING COMBAT ACTIONS

The purpose of the work is a theoretical analysis of the adaptation of forced migrants and the provision of primary psychological assistance during hostilities. For more than a year, a full-scale war has been going on in our country since February 24, 2022, which was talked about a lot, but no one believed that this could happen in the 21st century. Real military operations, shelling of cities and settlements, brutality and looting of civilians by the aggressor state, which

positions itself as oriented towards European humanistic values, had a huge psychological impact on the population of our country. This led to mass migration of people both outside the country and inside.

In connection with the mass migration of people, a very wide range of issues has arisen on the adaptation of internally displaced persons, forced migrants to new living conditions and the provision of primary psychological assistance to those who are under conditions of psychological stress from hostilities. All this greatly affected the mental health of the forcibly displaced people.

Mental health is an essential part and most important component of health. The WHO Charter states: "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." An important consequence of this definition is that mental health is the absence of mental disorders and forms of disability. (Психічне здоров'я)

Mental health promotion includes actions that promote psychological health. These may include creating an environment that supports mental health. An atmosphere in which basic civil, political, socio-economic and cultural rights are respected and protected is the foundation of mental health. In the absence of the security and freedom provided by these rights, it is difficult to maintain a high level of mental health. (Психічне здоров'я)

In turn, timely provision of primary psychological assistance to internally displaced persons and forced migrants contributes to easier adaptation.

**Key words:** adaptation, primary psychological assistance, forced migrants, hostilities.

**Актуальність проблеми.** На думку багатьох вчених, рівень стресу вимушеного переселенця сягає 100 балів, що дорівнює переживанням під час смерті близької людини.

У 1954 році антрополог Оберг описав переживання вимушених переселенців «культурним шоком». Вживається слово в цій метафорі «культурний» – зовсім не про рамки пристойності.

У багатьох людей України після вторгнення Росії сталася радикальна зміна всього: мови, культури, стилю поведінки, історії, географії, кола друзів, часто професії. Вони стали вимушеними переселенцями, мігрантами або внутрішньо переміщеними особами, яким потрібно адаптуватися до нових реалій життя як в самій країні, так і за її межами.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення питання внутрішнього вимушеного переселення людей є багатогранним. Науковці, які розглядали питання переживання тривоги, стресу (Ф. Березін, В. Гриценко, Г. Солдатова), специфіку соціально-психологічної адаптації (Т. Вашека, В. Гриценко, В. Константинов, І. Музиченко, Т. Паршина, О. Риндзак, Г. Солдатова, Н. Стукаленко, С. Чернікова, Р. Шаміонов, М. Южанін), недовіри (Ю. Серета). Підкреслюється важливість законодавчого визначення такого виду переміщення як «вимушені переселенці» та внутрішньо переміщені особи (О. Блинова, М. Слюсаревський). В. Стасюк розглядав психологічні особливості надання первинної допомоги під час бойових дій; питання психічної травми, розладів психіки, шоку та втоми від бойових дій стало предметом уваги Р. Попелюшка.

Методи соціально-психологічної підтримки розглядала Л. Мульована; значний доробок у питанні адаптації та зростання особистості має В. Осьодло; арт-терапію як засіб відновлення після стресу в умовах війни розглядає Н. Авер'янов.

**Мета дослідження.** Розкрити особливості адаптації вимушених переселенців та надання первинної психологічної допомоги під час бойових дій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На думку Калерво Оберга та Т. Г. Стефаненка існує чотири етапи адаптації або стадії «культурного шоку»:

1. Перший етап адаптації називається «туристичний» або «медовий місяць». Переселенці відчують ейфорію від переїзду, «я тут, я зміг, для мене немає перешкод». Ця стадія передбачає деяке зниження критичного мислення до реальності, переміщені особи зосереджені на приємних відчуттях, нових місцях, різноманітності в магазинах, нових смаках, навколишньому середовищі, розвагах. Переселенці українці трошки приходять до тями, бо немає вже звуків серен, бомб, літаків та розірваних снарядів.

2. Другий етап «власне культурний шок» це етап поступового розчарування, проблеми неспішно нарастають. Переселенець має ще свіжі спогади про Батьківщину і неминуче починає порівнювати і зазвичай не на користь нової країни.

Найчастіше всього це відбувається через стереотипи, з якими він жив у країні до війни. На новому місці переміщені особи з ними могли зіткнутися в реальності і дуже часто

це може викликати необхідність переглянути власні погляди. На тлі цього відбувається поступове зниження настрою, оскільки необхідність вбудовуватися в навколишнє середовище передбачає зіткнення з побутом і життям іншої країни та може викликати негативні відчуття, оскільки вміння спілкування в цій культурній системі ще не вироблені або не доведені до автоматизму. На цьому етапі присутнє сильне відчуття чужорідності та відсутність відчуття «дому». У деяких людей можуть виникнути думки про власну неповноцінність, дискомфорт від спілкування з навколишнім світом через неможливість зрозуміти людей у новій країні, відчуження. Часто це виливається у свідомі спроби зменшити спілкування з іншими людьми, ізолюватися, з'являється розчарування у переїзді, людина починає ставити собі запитання про правильність її вибору (Стрес і ненависть в еміграції: всі стадії адаптації в новій країні).

Виникає небажання вчити нову мову та використовувати її в побуті, роздратування та злість, що взагалі доводиться її вчити. Переселенець таким чином намагається захиститися, бо оберегає себе від відчуття провалу та страху, що з тебе будуть сміятися, наприклад, коли комунікації не вдаються, або ж робляться помилки при спілкуванні, чутно акцент чи тебе постійно перепитують.

Це може бути пов'язано з тим, що вимушений переселенець не приймає нове життя, боїться комунікації з місцевим населенням, приписуючи йому ворожі риси – відчуженість, зарозумілість, закритість. Незнання мови виступає захисним бар'єром – я вас не розумію, отже, і образити ви мене не можете.

Найгірший час цього етапу може відчуватися як період сильної кризи і припускати серйозні проблеми з реалістичним сприйняттям світу. Навколишні люди можуть здаватися ворожими, переселенець відчуває сильне почуття самотності, неприйняття його цим світом (Стрес і ненависть в еміграції: всі стадії адаптації в новій країні).

У нього виникають сумніви у власній цінності, сильна незадоволеність собою і навколишнім світом, повністю зникає відчуття своєї ролі в новій країні. Природною реакцією на багато ситуацій стає агресія, заперечення, роздратування.

Туга за домом може стати нестерпною, і багато хто замислюється про повернення, щоб тільки не нудьгувати так сильно.

Цей стан справді серйозний і небезпечний, він може штовхнути людину на необдумані вчинки, навіть на суїцид, настільки важко це може переживатися переміщеними особами.

Часто виникають психосоматичні розлади, депресії, різні неврологічні проблеми. Можуть виникати хвороби без видимих на те причин, змінюється режим сну, інколи здається, що сил немає навіть щоб встати з ліжка. Зростає агресія по відношенню не тільки до місцевого населення, а й до найближчого оточення, сім'ї. Така поведінка оманливо дає змогу захистити своє самолюбство на короткий термін, підвищити самооцінку.

Виникає пекуче і непереборне бажання повернутися у звичну обстановку, і переселенці, які не витримують напруги, повертаються до дому. Багато хто забуває, через що вони поїхали, домашня обстановка здається острівцем спокою і затишку, місцем, де можна нарешті відпочити, скинути напругу і стати справжнім.

3. Стадія «примирення». Американський психолог, Гаррі Тріандіс, виокремлює окремий етап – саме третій етап «дно» кризи. На цьому етапі відбувається загострення всіх негативних переживань і, на його думку, саме тут робиться вибір – пересилити себе та почати адаптуватися, навіть якщо нічого не виходить, або розчаруватися в собі та новій країні і повернутися назад (Стрес і ненависть в еміграції: всі стадії адаптації в новій країні).

4. Четвертий етап – пристосування або адаптація.

На цьому етапі повільно й поступово починають розв'язуватися проблеми, що накопичилися, з'являються перші близькі знайомі серед місцевого населення, стосунки з колегами поліпшуються. Побутові складнощі більше не спричиняють таких труднощів, з'являється можливість спробувати щось нове, а не тільки хворобливе бажання триматися тільки за знайоме і звичне.

У когось це проявляється в почутті гумору – з'являються сили пожартувати над собою, посміятися над ситуацією з огляду на те, що раніше це викликало біль і негативні відчуття. Інші набувають здатності розпочинати розмови

з незнайомими людьми без страху, бувати на міських заходах, одним виходити в місто, якщо раніше це здійснювалося тільки в разі крайньої потреби.

Переселенець поступово знаходить нові можливості для своєї реалізації, світ навколо більше не здається таким безвихідним і незрозумілим. Нова країна поступово починає здаватися дедалі зрозумілішою і доступнішою, країна від'їзду і співвітчизники дедалі більше віддаляються, з'являється можливість почуватися в безпеці без зв'язку з Батьківщиною.

Хтось на цьому етапі вже здатен допомагати іншим, наприклад, новим переселенцям. Здається, що вже є сили, щоб розрадити і підтримати не тільки себе, а й інших.

На останньому етапі адаптації вимушений переселенець уже повністю адаптований до навколишнього світу, йому легко взаємодіяти з людьми, побутові ситуації більше не викликають неприємних відчуттів. Переміщена особа відчуває, що нова країна їй подобається, але при цьому вона може критично оцінювати її позитивні й негативні сторони, не порівнюючи при цьому з країною від'їзду, ситуація повністю стабілізована, негативні емоції не з'являються або з'являються дуже рідко (Стрес і ненависть в еміграції: всі стадії адаптації в новій країні).

Вимушений переселенець здатний оцінити нову країну і місцеве населення як інших, відмінних, не поганих чи хороших, незважаючи на те, що раніше на них могли навіщуватися ярлики, інколи негативні, для полегшення розуміння і визначення своєї власної ролі. Навіть якщо відбувається якесь нерозуміння під час спілкування з людьми в новій країні, це більше не викликає страху і роздратування, над цим можна навіть посміятися.

Особистість людини при цьому збагачується, вона стає сильнішою і витривалішою в емоційному плані, здатна швидше адаптуватися.

#### **Травмуючі та загрозливі обставини:**

Катастрофа, в перекладі з грецької мови, – переворот, загибель, біда, раптові події, що шокують, знищення людського життя, руйнування матеріальних засобів і природних ресурсів. Часто – раптова, руйнівна за силою і менш тривала, ніж криза.

Криза, в перекладі з грецької, – перелом або поворот. Проблемна ситуація, коли індивід змушений протистояти обставинам, що загрожу-

ють психологічній рівновазі. Проблема стає для нього найважливішим, але він не може вирішити ситуацію, що існує, звичними засобами або уникнути цієї проблеми.

Погрозливі обставини, ситуації, що травмують виникають зовні, часто несподівано, раптово.

Характеристика травмуючих та загрозованих обставин, які впливають на внутрішньо переміщених осіб: тяжкість емоційної реакції, страх через загрозу життю, безпорадність, підвищена тривожність, звуження обізнаності, невпевненість при прийнятті рішення, порушення психічного балансу.

#### **Надання екстреної психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.**

Під час катастрофи людині надають першу психологічну специфічну допомогу, яка називається кризовою інтервенцією – це специфічне втручання, короткочасна психосоціальна допомога постраждалим та їх близьким на місці, де виникла психотравмуюча подія.

Мета екстреного втручання у кризовій ситуації є швидке усунення загрози та відновлення нормального стану, т.к. у кризових ситуаціях у людей може розвинути критичний стан та психічні розлади.

Мета психологічної допомоги – це ослаблення почуттів безсилля постраждалих, забезпечення першої можливості визнання ситуації та підтримка у часі ситуації, яка є новою, несподіваною та важкою для постраждалих.

**Принципи надання першої допомоги внутрішньо переміщеним особам:** невідкладність, постраждала людина не може бути занесена в «лист очікування»; зобов'язання, необхідно завоювати довіру тих людей, хто потребує допомоги, потрібно зобов'язати себе спільною роботою, підняти активність із боку внутрішньо переміщеної особи; одночасна побудова відносин із оточенням внутрішньо переміщеної особи, з тими, хто грає важливу роль в його житті.

Рекомендації спеціалісту, хто працює з постраждалими: потрібно бути здоровим, пишатися своїм даром допомагати, цінувати його та керувати ним. Потрібно мати витримку та вміння «перемикатися на звичайні відносини», не занурюватися в ситуацію дуже глибоко, надавати можливість собі та постраждалим бути незалежними, самостійними та досягти



успіху. Необхідно бути професіоналом: компетентним, комфортним до відновлення здоров'я, даючи собі та внутрішньо переміщеним особам можливість зростати та рухатися вперед, любити себе, свою професію та отримувати задоволення від результатів своєї діяльності та від свого життя (Малкіна-Пих, с. 335).

Стрес – це реакція організму на так звані стрес – фактори.

Можуть бути емоційними чи фізичними. Стрес – фактори запускають багато процесів в організмі, які називаються реакцією на стрес. Організм виробляє два основних механізми на стрес. Перший, це реакція нервової системи, другий – активація гормонів, найважливіші з яких кортизол та адреналін, виробляються наднирниками.

Психотравма – це результат переживання сильного стресу або скоєного до людини насильства. Вона може порушити організацію психіки та призвести до прикордонних чи клінічних станів, неврозів, психосоматичних захворювань.

**Принципи першої психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам:**

- безпека (створити довіру);
- повернути постраждалого в стан «зараз» (знижуючи силу страху);
- створити можливість для «реагування» (декомпресія);
- використовувати копінг-стратегії (самопоміч «добрий день»);
- підтримувати принцип «надії та віри» (фокус – на позитив)

Постраждалий, це не хворий пацієнт, який вимагає психіатра, а звичайна людина в нужді, з нормальною реакцією на ненормальні події!

В результаті здійснення великої дослідницької програми німецькі психологи Б. Гаш і Ф. Ласогга розробили низку рекомендацій для психолога, іншого фахівця чи добровольця, які працюють у екстремальній ситуації. Ці рекомендації корисні як психологам за безпосередньої роботи у місцях масових лих, так підготовки рятувальників і співробітників спеціальних служб (Малкіна-Пих, с. 607).

**Правила для працівників з внутрішньо переміщеними особами:**

1. Потрібно дати знати постраждалому, що ви поряд і що вже вживаються заходи для його порятунку. Потерпілий повинен відчувати, що

в даній ситуації він не самотній. Необхідно підійти до постраждалого і сказати, наприклад: «Я залишуся з вами, доки не приїде «Швидка допомога». Потерпілого також має бути проінформований про те, що зараз відбувається: «Швидка допомога» вже в дорозі».

2. Необхідно намагатися позбавити постраждалого від сторонніх поглядів. Цікаві погляди дуже неприємні людині у кризовій ситуації. Якщо роззяви не йдуть, треба дати їм якийсь доручення.

3. Потрібно обережно встановити контакт тіла. Легкий тілесний контакт зазвичай заспокоює постраждалих, візьміть потерпілого за руку або поплескайте по плечу. Торкатися голови або інших частин тіла не рекомендується. Намагайтеся зайняти положення на тому ж рівні, що й постраждалий, навіть коли надаєте медичну допомогу.

4. Необхідно уважно слухати, не перебивати те, що говорить потерпілий, бути терплячим, виконуючи свої обов'язки. Говорити самому треба спокійним тоном, навіть якщо потерпілий непритомний, не виявляти нервозності (Малкіна-Пих, с. 705).

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Динаміка бойових дій сьогодні така, що переміщення людей набувають досить важливе значення з кожним днем у всьому світі. Варто відмітити, що країни, в яких наявна велика кількість внутрішньо переміщених осіб, в тому числі і наша держава, мають низький рівень економічного розвитку, що обмежує можливість допомоги вимушеним переселенцям навіть за короткочасної кризи, не говорячи про необхідність надання їм тривалої підтримки з боку держави у стані війни. За таких обставин важливості набувають фактори інтеграції внутрішньо переміщеної особи в нове соціальне середовище з можливим залученням сторонньої допомоги. Дуже важливо забезпечити у вимушених переселенців віри у власні сили за допомогою тренінгів, програм адаптації і професіоналів, що надають первину психологічну допомогу. Ці методи сприяють розвитку у вимушених переселенців тих змін, які власне можуть бути корисні для їх соціальної та психологічної адаптації та прийняття того факту, що в нашій країні йде війна. Це може стати основою їх інтеграції в нове серед-

овище за рахунок власних сил за межами нашої держави.

Психологічна допомога вимушеним переселенцям в Україні та за її межами має системний та всеохоплюючий характер і містить у собі

психологічну діагностику, психологічне інформування, психологічну консультацію, психологічну підтримку і супровід, психотерапію, групову роботу, декомпресію під час та після закінчення війни.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Малкіна-Пих І. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. М. Изд-во Ексмо. 2005, 960 с.
2. Музиченко І. В. Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації «Освіта та розвиток обдарованої особистості» Київ, 2016 № 9. С. 18–21.
3. Мульована Л. І. Методи психологічної допомоги. Молодий Вчений, 2014. 10(13), С. 114–116.
4. Осодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості вимушених переселенців: сучасний стан та перспективи. Укр. психолог. журн., 1, 2017. С. 63–79.
5. Психологічна допомога мігрантам. URL: <http://ur.co/77/2242-2-psihiologicheskayapomosh-migrantamhtml> (дата звернення: 18.03.2023).
6. Підтримка внутрішньо переміщених осіб та постраждалого населення в Україні, СНОМ, 2016.
7. Проблема соціальної та психологічної адаптації вимушених переселенців і шляхи її корекції. URL: <http://ukrbukva.net/print:page,1,45878-Problema-social-noiy-i> (дата звернення: 20.03.2023).
8. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Є.І. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. СПб. Мова. 2004, 226 с.
9. Психічне здоров'я — Вікіпедія (wikipedia.org) (дата звернення 06.04.2023)
10. Стрес і ненависть в еміграції: всі стадії адаптації в новій країні – ForumDaily (дата звернення 07.04.2023)

#### REFERENCES:

1. Malkina-Pikh I. G. (2005) Auxilium psychologicum in crisisibus adiunctis [Psychological help in crisis situations], [in Ukrainian]
2. Muzichenko, I. V. (2016) Migrantes fatigati: problemata accommodationis socialis et psychicae "Educationis et progressionis specialitatis donatae" [Vimusheni migrants: the problem of social and psychological adaptation] "Education and development of the gifted specialty" No. 9. P. 18-21 [in Ukrainian].
3. Mulovana, L. I. (2014). Methods of psychological assistance to antiterrorist operation participants. *Molodyi Vchenyi*, 10(13), 114–116. [In Ukrainian]
4. Osodlo, V. I., & Zubovskyi, D. S. (2017). Post-traumatic growth of the personality of combatants: current status and prospects. *Ukrainian psychological journal*, 1, 63–79. [In Ukrainian].
5. Auxilia psychologica migrantibus [Psychological assistance to migrants] URL- <http://ur.co/77/2242-2-psihiologicheskayapomosh-migrantamhtml>
6. Quaestio de accommodatione sociali et psychica immigrantium migrantium et de via correctionis [The problem of social and psychological adaptation of immigrant migrants and the path of correction] URL: <http://ukrbukva.net/print:page,1,45878-Problema-social-noiy-i>
7. (2016) Suscipio pro Interna Displacatione Personarum et Affectatum Populationes in Ucraina [Support for internal displacement of persons and affected population in Ukraine] SNOM, [in Ukraine]
8. Romek V.G., Kontorovych V.A., Krukovich E.I. (2004 )/ Auxilium psychologicum in crisisibus adiunctis [Psychological help in crisis situations], [in Ukraine]
9. Sanitas mentis – Vicipaedia (wikipedia.org) /Mental health – Wikipedia (wikipedia.org) URL [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5\\_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F)
10. Accentus et odium in emigrationem: omnes gradus adaptationis in nova regione – ForumDaily/Stress and hatred in emigration: all stages of adaptation in a new country – ForumDaily URL- <https://www.forumdaily.com/uk/stress-i-nenavist-v-igracii-vse-stadii-adaptacii-v-novoj-strane/>