Завжди відповість. Ніколи не прийде.

ПОСІБНИК ДЛЯ ВСІХ · МОЛОДІ ДОРОСЛІ (18 – 30)

Нове місто, перша робота, порожня квартира

Посібник для людей 18 – 30 років: як знайти людей, коли все змінюється одночасно, і як не дати чат-боту заповнити тишу.

nikdynepride.sk

Оновлено 3 листопада 2026

У ЦЬОМУ ПОСІБНИКУ

01 Чому саме зараз
02 Що ШІ вміє, а чого ні
03 Коли ШІ починає замінювати людей
04 Де знайти людей у новому місті
05 План на місяць
06 Ти не один і не одна
07 Чому цей період такий важкий
08 Як будувати нові дружби
09 Коли віддаляються старі друзі
10 Робота, «пахати» і вигорання
11 Стосунки, розставання і самотність удвох
12 Алкоголь і вихідні
13 Коли тобі погано: куди йти
14 Модельні ситуації
15 Міфи і як є насправді
16 Гроші, житло і борги
17 Коли приходить тривога
18 ШІ з розумом
19 Коли повертаєшся до батьків
20 Часті запитання
21 Коли шукати допомогу
22 Робочий аркуш: план на місяць
23 Робочий аркуш: моя мапа людей
24 Робочий аркуш: де я регулярно зустріну людей
25 Робочий аркуш: мій робочий баланс
26 Робочий аркуш: мій місячний бюджет
27 Джерела

Мені погано зараз

112 екстрена лінія
0800 500 888 IPčko українською
0800 222 450 Nezábudka українською
0800 500 333 IPčko цілодобово

Посібник підготувала кампанія «Завжди відповість. Ніколи не прийде.» Кампанія є студентською ініціативою, її автори не виступають як фахівці. Фаховий зміст спирається на цитовані дослідження та рекомендації фахових організацій і його можна перевірити. Посібник не замінює фахової допомоги чи кризового плану вашої організації. Контакти ми перевірили 3 листопада 2026. Про помилку чи неробочий номер повідомте на odbornici@nikdynepride.sk. Більше на nikdynepride.sk/uk/.

01

Чому саме зараз

Між 18 і 30 роками змінюється все одночасно: навчання, робота, житло і компанія. Старі друзі розлітаються, а нові самі не з'являються. За ВООЗ, молодь належить до найсамотніших груп. У глобальному дослідженні 59 % людей віком 18 – 24 роки почувалися погано, на 13 пунктів більше за середнє. А якщо ти переїхав або переїхала до Словаччини, до цього додається нова мова і нова країна.

Коли в квартирі тихо, чат-бот завжди під рукою. Короткочасно він може допомогти, бо людина відчуває, що її вислухали. Проте при інтенсивному щоденному користуванні в дослідженні MIT і OpenAI він був пов'язаний з вищою самотністю і меншим контактом з людьми. Це зв'язок, а не доказ того, що чат-бот спричиняє самотність.

02

Що ШІ вміє, а чого ні

ШІ-чат-бот розпізнає шаблони в тексті й відповідає так, щоб це звучало співчутливо. Він нічого не відчуває і поза чатом тебе не знає. Не знає, чи ти не спав або не спала всю ніч, чи плакав або плакала, не прийде, коли тобі погано, і в кризі не викличе допомогу.

- **Допомагає** пояснити поняття, підготуватися до важкої розмови, сформулювати повідомлення або знайти контакт допомоги.
- **Проблема може виникнути**, коли спілкування з ШІ тривалий час витісняє людей: ти пишеш йому замість того, щоб комусь зателефонувати, і почуваєшся дедалі ізольованіше.
- Багато застосунків створено так, щоб розмова тривала якомога довше. Тому вони так охоче з тобою погоджуються.
- Розмови зберігаються на серверах компанії й можуть оброблятися далі. Не пиши в чат особисті дані, відомості про здоров'я чи чужі таємниці.

03

Коли ШІ починає замінювати людей

- Увечері пишеш ШІ замість того, щоб комусь зателефонувати.
- Важливі рішення обговорюєш лише з ШІ.
- ШІ допомагає тобі і з роботою, і з почуттями, а на людей уже не лишається сил.
- За цілі вихідні ти ні з ким не поговорив і не поговорила вголос.

04

Де знайти людей у новому місті

Дружба виникає там, де люди зустрічаються **повторно**. Однієї зустрічі часто замало. Регулярний контакт із тими самими людьми дає змогу поступово збудувати ближчі стосунки.

- Студентські спілки, спортивні клуби і курси, зокрема курси словацької.
- Волонтерство: швидкий шлях до людей зі схожими цінностями.
- Українські громадські організації та спільноти у твоєму місті.
- Регулярна зустріч зі старими друзями, хоча б онлайн, наприклад щодругий четвер.
- Колеги: обід разом замість обіду за комп’ютером.

05

План на місяць

1. **1-й тиждень:** напиши трьом людям, з якими давно не спілкувався або не спілкувалася.
2. **2-й тиждень:** вибери одне регулярне заняття і піди на нього.
3. **3-й тиждень:** піди на те саме заняття знову і домовся з кимось на каву.
4. **4-й тиждень:** зроби вечір без чату. Замість нього комусь зателефонуй.

ШІ спокійно може допомогти знайти заняття поблизу або написати перше повідомлення. Але потім справді піди на заняття і надішли повідомлення.

06

Ти не один і не одна

Між 18 і 30 від тебе чекають, що в тебе вже все вирішено: навчання, робота, житло, стосунки, плани. Насправді це період, коли найбільше речей змінюється водночас і коли багато людей почуваються розгублено. А якщо тобі довелося почати все заново в іншій країні, тиску ще більше.

Всесвітня організація охорони здоров'я провела опитування серед майже 14 000 першокурсників університетів у восьми країнах. Понад третина з них (35 %) мали за життя хоча б один із поширених психічних розладів, як-от депресію, тривожність чи проблеми з алкоголем, а майже третина (31 %) мали його за останній рік. Труднощі зазвичай почалися ще в підлітковому віці й тривали. Ти в цьому не сам і не сама, хоч у соцмережах так і не здається.

07

Чому цей період такий важкий

- **Старі друзі далеко.** Компанія зі школи розлетілася по різних містах і країнах, а нові дружби самі не виникають.

- **Ніхто не бачить тебе щодня.** У школі тебе помічали вчителі й однокласники. На роботі чи в університеті легко стати «невидимим».
- **Гроші й житло.** Оренда, перші рахунки, підробітки поруч із навчанням. Стрес через гроші займає голову.
- **Початок з нуля.** Диплом, який тут не визнають, робота нижче твоєї кваліфікації, нова мова. Відчуття, що ти відкотився назад.
- **Порівняння.** Усі довкола вже мають кращу роботу, стосунки, подорожують. Принаймні в Instagram.
- **Рішення.** Навчання, спеціальність, робота, місто, залишитися чи повернутися. Відчуття, що кожне рішення на все життя.

Ці речі нормальні. Але коли вони накопичуються і нема з ким про них говорити, легко переходять у сум, тривогу чи порожнечу.

08

Як будувати нові дружби

Дружби в дорослому віці не виникають самі, як у школі. Їм потрібні три речі: повторюваний контакт, час і трохи сміливості.

Повторюваний контакт

Люди зближуються, коли бачаться регулярно. Однієї вечірки замало. Допоможе щось, куди ходиш щотижня: спорт, курс, хор, волонтерство, спільнота, біговий клуб. Регулярність важливіша, ніж те, що саме ви робите. Курс словацької теж добре місце, там усі в схожій ситуації.

Час

Щоб незнайомець став другом, потрібні десятки годин спільного часу. Не чекай, що після двох зустрічей ви будете найкращими друзями. Це нормально.

Сміливість

Хтось мусить зробити перший крок. Здебільшого чекають обоє. Дослідження показали, що люди недооцінюють, наскільки охоче інші погодяться, коли їх прямо про щось попросити, і як добре вони при цьому почуватимуться. Запрошення на каву звучить страшно, але інша людина здебільшого зрадіє.

Речення, які можна сказати

- «Може, вип'ємо після тренування пива чи кави?»
- «У суботу йду на виставку, не хочеш зі мною?»
- «Мені приємно з тобою говорити. Може, зустрінемося колись і поза курсом?»
- «Ми давно не бачилися. Я сумую. Може, зустрінемося цього тижня?»

09

Коли віддаляються старі друзі

Сумно, коли дружби зі школи чи з дитинства повільно розпадаються. Особливо коли друзі тепер в Україні, Польщі чи Німеччині. Не завжди хтось винен. Люди змінюються. Але деякі дружби варто зберегти:

- **Регулярний термін.** Наприклад, відеодзвінок щопершої неділі місяця.
- **Маленькі повідомлення.** «Побачив це і згадав тебе.» Довгі розмови не потрібні.
- **Не треба вибачатися.** Якщо ти довго не озивався, досить написати. Більшість людей зрадіє.

10

Робота, «пахати» і вигорання

Перші роки на роботі часто важкі. Хочеш себе показати, береш багато, відповідаєш на листи ввечері. Багато хто ще й працює на двох роботах, щоб утримувати рідних. Культура «пахати» каже, що втома — доказ успіху. Проте великий огляд досліджень із майже 190 000 людей показав, що робота 55 і більше годин на тиждень пов'язана з вищим ризиком симптомів депресії. У Європі цей зв'язок був невеликий, але він є.

Сигнали вигорання

- Ти виснажений навіть після вихідних.
- Робота стала байдужою чи ненависною, хоч колись подобалася.
- Здається, що ти ні з чим не справляєшся.
- Немає ні часу, ні сил на людей.

Що допомагає

- Межі: робочий телефон і пошту поза робочим часом вимикай, якщо робота це дозволяє.
- Говори про це з керівником раніше, ніж усе тріснe. Добрий роботодавець радше змінить завдання, ніж тебе втратить.
- Деякі роботодавці пропонують анонімне психологічне консультування. Запитай про це.
- Знай свої права. Якщо роботодавець не платить, змушує працювати понаднормово без оплати чи погрожує, проконсультуйся в Inšpektorát práce або на інформаційній лінії UNHCR 0800 221 230.
- Якщо довго погано, нормально змінити роботу. Здоров'я важливіше.

11

Стосунки, розставання і самотність удвох

Розставання в цьому віці може означати й втрату житла, спільної компанії та планів на майбутнє. Нормально, що це довго болить.

Самотньо можна почуватися і в стосунках. Якщо здається, що партнер чи партнерка — єдина людина у твоєму житті, варто будувати й власні дружби. Жодна людина не може бути для іншої всім. Стосунки на відстані, коли один у Словаччині, а другий в Україні, теж бувають дуже самотніми. Говоріть про це відкрито.

Якщо партнер тебе контролює, ізолює від друзів, принижує чи погрожує, це не кохання. Допомогу знайдеш на Národná linka pre ženy zažívajúce násilie 0800 212 212, у Poradne komplexnej pomoci або на лініях допомоги, навіть якщо ти чоловік.

12

Алкоголь і вихідні

Вечірки й алкоголь для багатьох молодих дорослих — головний спосіб бути з людьми. Це нормально, поки це не єдиний спосіб. Якщо помічаєш, що без алкоголю не можеш розслабитися, п'єш сам, щоб заснути, або після вихідних почуваєшся значно гірше, це сигнал.

Алкоголь на хвилину приглушує тривогу й сум, але в довшій перспективі їх посилює, так само як і сон. Спробуй знайти й інші способи бути з людьми: спорт, походи, спільне готування, настільні ігри.

13

Коли тобі погано: куди йти

- **Українською:** IPčko 0800 500 888 і Nezábudka 0800 222 450 порадять, куди звернутися далі.
- **Університети** часто мають консультаційні центри з безкоштовними психологами для студентів. Запитай у відділі навчання чи на сайті університету.
- **Лікар загальної практики:** може виключити фізичні причини й направити далі. Варто знайти лікаря в місті, де живеш.
- **Психолог або психіатр.** До психіатра в Словаччині направлення не потрібне. Черги бувають довгими, тож телефонуй кільком.
- **Poradne komplexnej pomoci** у 46 містах безкоштовно допомагають і з розставанням, боргами, житлом чи втратою роботи.
- **Лінії допомоги словацькою:** Nezábudka 0800 800 566 та IPčko 0800 500 333 (також чат) цілодобово й безкоштовно.

Чи лікування працює?

Так. Великий огляд 101 дослідження з майже 12 000 пацієнтів із депресією показав, що допомагають і психотерапія, і ліки, а найкращі результати дає їх поєднання. Це не лише втіха, це вимірювані результати.

14

Модельні ситуації

Модельна ситуація: Андрій, 23 роки. Андрій після університету переїхав на роботу до Братислави. Удень робота, увечері сам у квартирі з ноутбуком. З ШІ писав про все, від рецептів до того, чи має сенс нова робота. Через пів року усвідомив, що за вихідні ні з ким наживо не сказав жодного слова.

Записався в біговий клуб, який бігав щосереди ввечері. Перші тижні ні з ким не говорив, бо соромився своєї словацької. Потім один бігун запросив його на пиво після тренування. Тепер у них компанія, яка разом ходить і в гори.

Модельна ситуація: Оксана, 26 років. Оксана три роки жила з партнером. Після розставання з'ясувала, що всі її друзі були насправді його друзями. Перші місяці лише працювала, а ввечері плакала. Подрузі з університету в Харкові написала лише через пів року: «Знаю, що ми давно не говорили. У мене важкий період. Можемо зідзвонитися?» Подруга подзвонила того ж вечора, а згодом допомогла Оксані знайти психологиню, яка говорить українською.

Модельна ситуація: Адам, 20 років. Адам був першокурсником в іншому місті. Через місяць перестав ходити на лекції, бо в аудиторії почувався зовсім самотнім. Вдома нічого не сказав, щоб не розчарувати. Коли йому загрожувало відрахування, написав до консультаційного центру університету. Психологиня допомогла йому з тривогою і з планом, як надолужити іспити. Батькам він сказав лише потім. «Ми боялися, що тиснули на тебе,» сказала мама.

15

Міфи і як є насправді

- **«У двадцять я мав би мати багато друзів.»** Кількість не важлива. Одна-дві близькі людини — більше, ніж сотні знайомих.
- **«Інші вже все вирішили.»** Багато з них почуваються так само, просто не кажуть.
- **«Нові дружби в дорослому віці вже не виникають.»** Виникають, просто це триває довше і потребує регулярності.
- **«Коли мені погано, треба перетерпіти, поки не зорієнтуюся.»** Очікування часто розтягується на роки. Допомога доступна вже зараз.

16

Гроші, житло і борги

Фінансовий стрес — одна з найчастіших речей, що забирають у молодих людей сон. Перша оренда, кредит на навчання, кредитна картка, розстрочка за телефон, гроші, які надсилаєш рідним. Коли це накопичується, людина соромиться і нікому нічого не каже. Але борги від мовчання ростуть.

- **Подивися на це.** Запиши всі доходи й витрати. Страх невідомого буває гіршим за цифри.

- **Озвися раніше, а не пізніше.** Кредитор чи орендодавець часто може домовитися про розстрочку, якщо озвешся вчасно.
- **Безкоштовна допомога існує.** Poradne komplexnej pomoci у 46 містах безкоштовно допомагають із боргами, житлом і втратою роботи. Контакти на pkp.gov.sk. Питання про допомогу для людей із тимчасовим захистом можна поставити на лінії UNHCR 0800 221 230.
- **Обережно зі швидкими позиками.** Обіцяють рішення, але часто проблему збільшують.

17

Коли приходить тривога

Тривога в цьому віці часто пов'язана з тим, що все нове й невизначене. Серце калатає перед зустріччю, не можеш заснути перед співбесідою, думки крутяться по колу.

- **Панічна атака** — раптова хвиля страху з калатанням серця і задишкою. Вона лякає, але сама по собі зазвичай не загрожує життю й мине. Якщо це вперше або є сильний біль у грудях, телефонуй 112. Допомагає повільне дихання: вдих на чотири, затримка на чотири, видих на чотири, затримка на чотири.
- **Уникання погіршує.** Коли уникаєш ситуації, на хвилину легшає, але страх росте. Допомагає повертатися до речей поступово.
- **Тривогу добре лікують.** Якщо вона заважає ходити на навчання, на роботу чи до людей, варто звернутися до психолога.

18

ШІ з розумом

Як молодий дорослий ти, ймовірно, користуєшся ШІ для роботи, навчання й особистих справ. Це корисний інструмент, зокрема для перекладу й листування словацькою. Але при самотності діють кілька правил:

- **Використовуй ШІ для підготовки, а не як заміну.** Він може допомогти написати повідомлення другові чи підготуватися до розмови з керівником. Потім скажи це людині.
- **Помічай, коли ШІ — єдиний, з ким ти говориш.** Якщо пишеш із ним щовечора, а за вихідні ні з ким іншим не говориш, це сигнал.
- **Не давай ШІ чутливих даних.** Розмови зберігаються і можуть оброблятися далі.
- **ШІ не може втрутитися в кризі.** Якщо тобі справді погано, напиши чи подзвони людині або на лінію допомоги.

19

Коли повертаєшся до батьків

Багато молодих людей після навчання, розставання чи втрати роботи повертаються жити до батьків. А після втечі від війни нерідко й живуть разом усі в одній невеликій квартирі. Це

поширено і розумно, але може приносити відчуття поразки чи старі конфлікти.

- Це не поразка. Це крок, що дає тобі час і простір.
- Домовтеся про правила: як ти долучаєшся до господарства, скільки приватності тобі потрібно.
- Підтримуй контакт із людьми поза домом, щоб не залишитися лише в родині.
- Постав собі мету, але без тиску. Наприклад, за пів року знайти роботу чи курс.

20

Часті запитання

Чи нормально, що в новому місті я почуваюся так самотньо?

Так. Переходи — переїзд, нове навчання чи перша робота — руйнують мережі, які раніше виникали самі. Нові стосунки треба будувати свідомо, і це потребує часу. Нова країна і нова мова роблять це ще складнішим.

Чому мені не вдається знайти друзів навіть на заходах?

Одного заходу замало. Дружба виникає там, де ви повторно зустрічаєте тих самих людей. Оберіть одну регулярну справу і тримайтеся її щонайменше місяць.

Чи можна попросити ШІ порадити, куди піти?

Так. ШІ може знайти клуби, курси чи волонтерство поблизу або допомогти з першим повідомленням. Важливо потім справді піти і надіслати повідомлення.

Де знайти психолога, коли нема грошей?

Багато університетів мають безкоштовну консультацію для студентів. Безкоштовно допомагають також Poradne komplexnej pomoci у 46 містах і Káčko, центр кризового втручання IPčko. Українською: IPčko 0800 500 888.

21

Коли шукати допомогу

Якщо смуток не минає, бракує сил ходити на навчання чи роботу або з’являються думки про самоушкодження, зверніться до фахівців. Багато університетів мають безкоштовну психологічну консультацію для студентів. Безкоштовно допомагають також Poradne komplexnej pomoci (державні консультації) у 46 містах і Káčko, центр кризового втручання IPčko.

Більшість служб у Словаччині працює словацькою. Українською: IPčko **0800 500 888** (щодня 8:00 – 20:00, ukrajina@ipcko.sk) і Nezábudka **0800 222 450**.

Екстрена лінія	**112**	загроза життю, цілодобово
IPčko українською	**0800 500 888**	щодня 8:00 – 20:00, ukrajina@ipcko.sk
Nezábudka українською	**0800 222 450**	лінія довіри, графік уточнюйте на сайті ліги
IPčko, кризова лінія (словацькою)	**0800 500 333**	цілодобово, безкоштовно, також чат на ipcko.sk
Nezábudka, лінія довіри (словацькою)	**0800 800 566**	цілодобово, безкоштовно
Linka detskej istoty (словацькою)	**116 111**	цілодобово, для дітей, молоді й батьків
UNHCR, інформаційна лінія	**0800 221 230**	пн – пт 8:00 – 17:00
Senior linka (словацькою)	**0800 172 500**	цілодобово, насильство щодо літніх людей
Лінія для жінок, які зазнають насильства	**0800 212 212**	цілодобово (словацькою)
Káčko, центр кризового втручання IPčko	**ipcko.sk/kacko**	особисто, безкоштовно, без вікових обмежень
Poradne komplexnej pomoci (PKP)	**pkp.gov.sk**	державні безкоштовні консультації в 46 містах

22

Робочий аркуш: план на місяць

- [ ] 1-й тиждень: напишу трьом людям, з якими давно не спілкувався або не спілкувалася.
- [ ] 2-й тиждень: оберу одне регулярне заняття і піду на нього.
- [ ] 3-й тиждень: піду на те саме заняття знову і домовлюся з кимось на каву.
- [ ] 4-й тиждень: зроблю вечір без чату і замість нього комусь зателефоную.

Моє регулярне заняття (що, де, коли)

Три людини, яким я напишу

Як мені велося через місяць

23

Робочий аркуш: моя мапа людей

Запиши, хто є поруч з тобою. Не обов’язково багато людей. Часто їх більше, ніж здається в поганий день.

Найближчі: кому можу сказати будь-що

Друзі, родина, сусіди, колеги: з ким радо зустрінуся

Люди, з якими давно не спілкувалися (зокрема в Україні чи деінде)

Місця і групи, де я зустрічаю людей (клуб, гурток, спорт, громада)

Фахівці й лінії, до яких можу звернутися

Кому я озвуся цього тижня і коли

Що я йому напишу або скажу

24

Робочий аркуш: де я регулярно зустріну людей

Напиши активності, куди міг би, могла б ходити щотижня.

Що мені подобається або чого я хотів би, хотіла б навчитися

Де це роблять у моєму місті (клуб, курс, спільнота, волонтерство)

Коли я спробую вперше

Кого я там уже знаю або з ким міг би, могла б піти

- [ ] Я був, була там уперше
- [ ] Я був, була там і вдруге
- [ ] Я перекинувся, перекинулася з кимось кількома словами

25

Робочий аркуш: мій робочий баланс

Скільки годин на тиждень я працюю (зокрема листи й повідомлення ввечері)

Що на роботі забирає найбільше енергії

Що дає мені енергію поза роботою

Одна межа, яку я встановлю (наприклад, жодних листів після 19:00)

З ким я про це поговорю

26

Робочий аркуш: мій місячний бюджет

Доходи (зарплата, стипендія, підробіток, допомога)

Постійні витрати (оренда, енергія, телефон, розстрочки, гроші рідним)

Інші витрати (їжа, транспорт, розваги)

Скільки залишається або бракує

Один крок, який я зроблю (наприклад, зателефонувати в Poradňa komplexnej pomoci)

27

Джерела

1 ВООЗ, Комісія з питань соціального зв'язку, From loneliness to social connection, 2025

2 Ipsos, AXA Mind Health Report 2026

3 Fang та ін., MIT Media Lab і OpenAI, How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Chatbot Use: A Longitudinal Randomized Controlled Study, 2025 (препринт)

4 De Freitas та ін., AI Companions Reduce Loneliness, Journal of Consumer Research, 2025

5 Sheikh та ін., Why do young men not seek help for affective mental health issues? A systematic review, European Child & Adolescent Psychiatry 34(2), 2025, doi:10.1007/s00787-024-02520-9

6 Slovenská komora psychológov (Словацька палата психологів), Pomoc existuje

7 Auerbach та ін., WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders, Journal of Abnormal Psychology 127(7), 2018, doi:10.1037/abn0000362

8 Kessler та ін., Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication, Archives of General Psychiatry 62(6), 2005, doi:10.1001/archpsyc.62.6.593

9 Loades та ін., Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19, Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry 59(11), 2020, doi:10.1016/j.jaac.2020.05.009

10 Masi, Chen, Hawkley і Cacioppo, A meta-analysis of interventions to reduce loneliness, Personality and Social Psychology Review 15(3), 2011, doi:10.1177/1088868310377394

11 Bruk, Scholl і Bless, Beautiful mess effect: Self-other differences in evaluation of showing vulnerability, Journal of Personality and Social Psychology 115(2), 2018, doi:10.1037/pspa0000120

12 Zhao і Epley, Surprisingly Happy to Have Helped: Underestimating Prosociality Creates a Misplaced Barrier to Asking for Help, Psychological Science 33(10), 2022, doi:10.1177/09567976221097615

13 Flynn і Lake, If you need help, just ask: underestimating compliance with direct requests for help, Journal of Personality and Social Psychology 95(1), 2008, doi:10.1037/0022-3514.95.1.128

14 Virtanen та ін., Long working hours and depressive symptoms: systematic review and meta-analysis, Scandinavian Journal of Work, Environment & Health 44(3), 2018, doi:10.5271/sjweh.3712

15 Cuijpers та ін., A network meta-analysis of the effects of psychotherapies, pharmacotherapies and their combination in the treatment of adult depression, World Psychiatry 19(1), 2020, doi:10.1002/wps.20701