Тема 3. Психологічна підготовка та стійкість

Час (2 год.)

План лекції

1. Види радіаційного, хімічного, біологічного зараження та захист від них, види зброї масового ураження та радіаційних, хімічних небезпечних об'єктів, порядок дій на зараженій місцевості.
2. Захист: Використання протигазів, загальновійськових захисних комплектів, захисних споруд та природних укриттів.
3. Алгоритм дій: Дії при застосуванні зброї масового ураження

Рекомендована література:

1. Екстремальна психологія: підручник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка – Х. : УЦЗУ, 2007. – 502 с. 1. 3. Малкіна-Пих І. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях - М.: Изд-во Ексмо. - 960 с., 2005
2. Публікація ВООЗ http://www.who.int/mental_health/emergencies/en/
3. «Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій» — О. М. Кокун, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. *Методичний посібник,***.**
4. «Психореабілітація учасників та учасниць бойових дій» — О. О. Борисова (2025). навчально-практичне видання
5. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 424 с.
6. Дуткевич Т.В. Дитяча розвивально-корекційна психологія. Модульний навчальний посібник. Київ: ЦУЛ, 2019. 304 с.
7. Кокун О. М., Кодлубовська Т. Б. Психофізіологічна постстресова регуляція функціональних станів правоохоронців як засіб розвитку їх особистісно-професійних якостей. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V: Вип. 19. Київ, 2019. С. 73–83.
8. Крюкова М. А., Лісовенко А. Ф. Практикум з психотерапії та психокорекції : навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня магістра факультету психології, політології та соціології) кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2020. 40 с.
9. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2020. 304с.
10. Лисянська Т.М. Педагогічна психологія. Навч. посіб. / Т. М. Лисянська,– К.: Каравела, 2019.
11. Лісовенко А.Ф., Форманюк Ю.В. Психофізіолого-генетичні та нейропсихологічні основи заздрості // Габітус, Випуск 22. – Одеса, 2021.
12. Москалець В. Мотиваційно-динамічний підхід до гри та ігрового психологічного змісту інших видів діяльності // Психологія і суспільство. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис, 2020. – № 2. – С. 37-54.

Психологічна підготовка та стійкість — це здатність психіки витримувати сильний стрес, долати внутрішні бар'єри та відновлюватися після кризових подій.

Що таке психологічна стійкість?

- **Резильєнтність:** Це процес адаптації до складних обставин, а не вроджена риса характеру.
- **Баланс:** Вміння контролювати свої емоції та приймати чіткі рішення під тиском.
- **Гнучкість:** Здатність перебудовувати свою поведінку під час небезпеки чи змін.

Основні складові психологічної підготовки

- **Саморегуляція:** Навички контролю дихання, пульсу та зняття гострого напруження.
- **Ментальна робота:**

Подолання страху, паніки та розвиток впевненості у власних силах.

- **Командна взаємодія:** Підтримка оточення та формування згуртованості в колективі

Як розвивати стійкість щодня?

- **Контроль уваги:** Зосереджуйтеся на тому, що можете змінити прямо зараз.
- **Рутина:** Звичні побутові дії допомагають мозку відчувати стабільність.
- **Турбота про тіло:** Здоровий сон та вода підтримують нервову систему.

В умовах **надзвичайних ситуацій (НС) та збройного конфлікту** стресові фактори мають екстремальний характер, оскільки вони загрожують базовій потребі людини — потребі у виживанні та безпеці. Вплив цих факторів руйнує звичну картину світу, викликає дезорієнтацію та вимагає від психіки максимального напруження ресурсів.

Особливості впливу стресорів в екстремальних умовах

- **Раптовість та непередбачуваність:** Початок обстрілів, аварій чи катастроф зазвичай неможливо спрогнозувати. Це викликає гостре відчуття безпорадності та втрати контролю над власним життям.
- **Інтенсивність та тривалість (хронічний характер):** На відміну від повсякденного стресу, стрес під час війни часто є тривалим. Психіка тривалий час перебуває в стані бойової готовності («бий або біжи»), що призводить до виснаження нервової системи.
- **Загроза життю та фізичній цілісності:** Усвідомлення реальної небезпеки для себе, своїх близьких або споглядання загибелі інших людей завдає глибокої психологічної травми.
- **Інформаційний надлишок або вакуум:** Дефіцит перевіреної інформації породжує чутки та паніку, а надлишок жорстокого контенту у ЗМІ (вторинна травматизація) посилює тривогу.

Специфіка реакцій психіки (фази стресу)

- **Гостра фаза (Шок):** Психіка захищається від надмірного болю. Людина може впасти у ступор (заціпеніння) або, навпаки, виявляти рухове збудження (панічна втеча, хаотичні дії). Критичне мислення в цей момент тимчасово знижується.
- **Фаза адаптації (Стабілізація):** Людина звикає до нових небезпечних умов. Рівень емоцій може «притуплятися» — виникає психічне оніміння, коли навіть страшні події сприймаються як буденність.
- **Фаза виснаження:** Якщо стресори діють занадто довго, внутрішні ресурси вичерпуються. З'являються апатія, депресивні стани, хронічна втома та порушення сну.

Довгострокові наслідки для психіки

- **Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):** Може розвинутися через місяці після травматичної події. Проявляється у вигляді «флешбеків» (нав'язливих спогадів), нічних жахіть та надмірної настороженості.
- **Трансформація цінностей:** Екстремальні умови повністю переформатовують світогляд людини. Відбувається переоцінка того, що є дійсно важливим (життя, родина, безпека).
- **Посттравматичне зростання:** Попри руйнівний характер, частина людей після пережитого кризового досвіду стає психологічно сильнішою, розвиває вищу резильєнтність та адаптивність.

Розуміння цих особливостей допомагає вчасно помітити кризові стани та надати правильну психологічну допомогу.

І. Виявлення та класифікація дезадаптивних станів психіки

Коли стресовий вплив перевищує захисні можливості психіки, виникає **психічна дезадаптація**. Ці стани поділяють за часом виникнення та формою прояву.

1. Гострі реакції на стрес (виникають одразу або протягом хвилин після події):

- **Ступор (заціпеніння):** Людина нерухома, застигає в одній позі, не реагує на звернення та зовнішні подразники.
- **Рухове збудження:** Хаотичні, безцільні рухи, метушня, нездатність всидіти на місці, гучний крик чи плач.
- **Агресія:** Вербальні напади, загрози, фізичні дії, спрямовані на оточуючих чи предмети.
- **Істерика:** Бурхливий прояв емоцій, театральна поведінка, ридання, які людина не може зупинити самостійно.
- **Панічний страх:** Повна втрата контролю над поведінкою, прагнення кудись бігти, супроводжується сильним тремором і задишкою.

2. Пролонговані (хронічні) дезадаптивні стани (розвиваються з часом):

- **Астенічний синдром (психічне виснаження):** Хронічна втома, яка не минає після сну, дратівливість, нездатність концентруватися, головний біль.

- **Тривожно-депресивні стани:** Постійне очікування найгіршого, нав'язливий страх за майбутнє, апатія, втрата інтересу до життя, порушення сну (безсоння, жахи).
- **Соматизація стресу:** Перенесення психічної напруги на тіло (болі в серці, шлунку, стрибки тиску, м'язові затиски) за відсутності реальних фізичних хвороб.
- **Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):** Розвивається відстрочено (через 1–6 місяців); характеризується флешбеками (поверненням у травматичну подію), униканням спогадів та надмірною пильністю.

II. Застосування прийомів саморегуляції психіки

Саморегуляція — це свідоме керування своїм психофізіологічним станом для зниження напруги. В екстремальних умовах застосовують експрес-техніки.

1. Дихальні техніки (вплив на вегетативну нервову систему)

Дихання — єдиний процес, пов'язаний з емоціями, який ми можемо контролювати свідомо.

- **Дихання за квадратом:** Вдих (4 секунди) — затримка дихання (4 секунди) — видих (4 секунди) — затримка (4 секунди). Повторити 4–5 разів. Це знижує рівень адреналіну та відновлює пульс.
- **Подовжений видих:** Вдих носом на 2–3 рахунки, видих ротом (складеними губами) на 5–6 рахунків. Подовжений видих активує парасимпатичну («заспокійливу») систему.

2. Тілесні техніки (зняття м'язового панцира)

Психічне напруження завжди відображається у м'язах (щелепа, плечі, шия).

- **Прогресивна м'язова релаксація (метод Джекобсона):** Потрібно навмисно максимально напружити певну групу м'язів (наприклад, стиснути кулаки чи заплющити очі) на 5–10 секунд, а потім різко розслабити їх, фокусуючись на відчутті тепла й легкості.
- **Техніки заземлення:** Якщо накочує паніка або флешбек, потрібно міцно поставити стопи на підлогу (відчути опору), потерти долоні одна об одну, помацати текстуру свого одягу чи зробити ковток води.

3. Когнітивні прийоми (повернення контролю

- **Техніка «5-4-3-2-1»:** Знайдіть очима у просторі навколо себе 5 різних предметів, доторкніться до 4 різних текстур, почуйте 3 звуки, відчуйте 2 запахи та відчуйте 1 смак. Це миттєво повертає мозок із травматичних думок у реальність «тут і зараз».

Раціоналізація: Поставити собі чіткі логічні запитання: *«Яка моя пряма задача зараз? Яка загроза є реальною прямо в цю секунду, а що домислює мій страх?*

В умовах терористичного акту або активної стрілянини в публічному місці (у ТРЦ, навчальному закладі, на вулиці) події розвиваються миттєво. Головне завдання — зберегти життя.

Найефективнішим міжнародним стандартом поведінки в такій ситуації є алгоритм **«Run. Hide. Fight» (Біжи. Сховайся. Бийся)**.

1. RUN (Біжи) — якщо є безпечний шлях для евакуації

Це ваш перший і головний пріоритет.

- **Залиште речі:** Не витрачайте час на збирання сумок чи верхнього одягу. Життя дорожче за майно.
- **Рухайтеся швидко та пригнувшись:** Намагайтеся триматися ближче до стін, не біжіть по центру коридорів чи відкритих площ.
- **Не збирайтеся великими групами:** Натовп є природною мішенню для нападника і сковує рухи.
- **Закликайте інших бігти з вами, але не чекайте:** Якщо хтось у паніці відмовляється йти, рятуйте себе.
- **Рухайтеся зигзагами на відкритому просторі:** Якщо по вас відкрили вогонь на вулиці, біжіть зигзагами, розриваючи дистанцію та ховаючись за капітальні споруди.

2. HIDE (Сховайся) — якщо евакуація неможлива або небезпечна

Якщо виходи заблоковані або нападник перебуває на вашому шляху, негайно шукайте укриття.

- **Обирайте правильне приміщення:** Надійна кімната — та, яка зачиняється зсередини і не має вікон (або вікна розташовані високо).
- **Забарикадуйте двері:** Використовуйте найважчі меблі (шафи, столи, дивани). Підіпріть стільцем ручку дверей.
- **Вимкніть звук і вібрацію на телефоні:** Це критично важливо. Телефонний дзвінок або вібросигнал у тиші видасть ваше сховище.
- **Знизьте видимість:** Вимкніть світло в кімнаті, закрийте жалюзі чи штори.
- **Ляжте на підлогу:** Сховайтеся за міцними предметами (капітальна стіна, залізобетонна конструкція), які можуть захистити від куль, що пробивають двері чи гіпсокартонні перегородки. Не стійте навпроти дверей чи вікон.

3. FIGHT (Бийся) — як крайній захід

Вступати в бій з нападником можна **тільки тоді, коли ваше життя перебуває під прямою загрозою** і втекти чи сховатися неможливо.

- **Дійте агресивно та рішуче:** Ваша мета — нейтралізувати загрозу, дезорієнтувати нападника або відібрати зброю.
- **Використовуйте підручні предмети:** Вогнегасник (можна розпилити в обличчя або вдарити), стілець, важка парасолька, гаряча кава, ножиці, ручка.
- **Об'єднуйте зусилля:** Якщо в кімнаті кілька людей, домовтеся діяти разом. Нападайте одночасно з різних боків, намагаючись повалити терориста на землю.
- Для того щоб ефективно **застосовувати техніки саморегуляції в реальній стресовій ситуації**, недостатньо просто знати їхню теорію. Потрібно

розуміти чіткий алгоритм дій, оскільки в момент небезпеки раціональне мислення блокується гормонами стресу (адреналіном та кортизолом).

- Нижче наведено покроковий алгоритм дій — від перших секунд стресового удару до відновлення контролю над собою.
- Крок 1. Фізичне «заземлення» (Перші 5–10 секунд)
- Коли накочує паніка, страх або шок, людина втрачає зв'язок із реальністю. Повернення контролю завжди починається з тіла.
- **Відчуйте опору:** Міцно поставте обидві стопи на підлогу або землю. Якщо ви сидите, відчуйте сідницями сидіння, спиною — спинку стільця. Фізично відчуйте, що під вами є тверда поверхня.
- **Змініть позу:** Якщо ви застигли (ступор) — зробіть хоча б один мінімальний рух (поворушіть пальцями рук, стисніть і розтисніть кулаки). Якщо ви хаотично метушитеся — зупиніться і зафіксуйте тіло.
- **Фізичний контакт:** Потріть долоні одна об одну до відчуття тепла, умийте обличчя холодною водою або міцно обійміть себе за плечі (техніка «метелик»).

Крок 2. Стабілізація дихання (Від 30 секунд до 2 хвилин)

Паніка викликає часте, поверхневе дихання (гіпервентиляцію), що лише посилює страх на рівні мозку. Потрібно штучно сповільнити дихальний ритм.

Техніка «Видих у два рази довший за вдих»:

-

1. Зробіть спокійний вдих носом на **2 рахунки**.
2. Зробіть плавний, повільний видих через складені трубочкою губи на **4 рахунки** (наче ви дуєте на гарячий чай). *Повторюйте протягом 1–2 хвилин, доки серцебиття не почне сповільнюватися.*

-

Техніка «Квадратне дихання»:

Вдих (4 сек) → Затримка (4 сек) → Видих (4 сек) → Затримка (4 сек).

👁 Крок 3. Переключення уваги (Повернення в «тут і зараз»)

Цей крок допомагає «вимкнути» тривожні думки чи флешбеки, які крутяться в голові, та повернути мозок до аналізу реальної ситуації.

- **Техніка орієнтації «5-4-3-2-1»:** Погляньте навколо себе і подумки (а краще вголос) назвіть:

5 предметів, які ви бачите (наприклад: стіл, вікно, ручка, стілець, книга);

4 фізичні відчуття, які відчуваєте (одяг на тілі, прохолодне повітря, дотик до столу, важкість у ногах);

3 звуки, які чуєте (гул машин, цокання годинника, чиєсь мовлення);

2 запахи, які можете вловити (кава, парфуми, свіжість);

1 смак (смак води, жуйки або просто присмак у роті).

Крок 4. Активація логіки та плану дій

Тільки після того, як тіло заспокоїлося, а дихання вирівнялося, можна повертатися до раціональних дій.

Задайте собі три «протверезні» запитання:

1. *Де я перебуваю прямо зараз?* (Оцінка безпеки простору).
2. *Яка моя головна задача на наступні 5 хвилин?* (Фокус на конкретній дії: знайти укриття, зателефонувати близьким, вийти з приміщення).
3. *Що з цього я можу контролювати безпосередньо зараз?* (Спрямуйте енергію лише на те, що у вашій зоні контролю, ігноруючи глобальні панічні думки).

Головне правило регулярного тренування

Жодна техніка не спрацює в момент критичного стресу, якщо ви не практикували її у спокійному стані.

алгоритм дій в умовах збройного нападу в цивільному середовищі: під час терористичного акту, стрілянини в публічному місці, нападу зі зброєю, захоплення заручників, мінування приміщень і засобів транспорту;

В умовах збройного нападу, терористичного акту чи захоплення заручників секунди вирішують усе.

Головне правило для цивільних — **мінімізувати помітність, не героїзувати та чітко виконувати алгоритми виживання**.

1. Стрілянина в публічному місці або напад зі зброєю

У міжнародній практиці діє єдиний стандарт: **RUN. HIDE. FIGHT (Біжи. Сховайся. Бийся)**.

2. Захоплення заручників

Якщо ви опинилися в полоні у терористів, ваша головна мета — зберегти життя до приходу спецслужб.

- **Не чиніть спротиву:** Не дивіться терористам в очі (це сприймається як агресія). Виконуйте всі їхні вимоги спокійно, без паніки, крику та плачу.
- **Не привертайте уваги:** Не робіть різких рухів. Якщо потрібно підняти руку, дістати хустинку чи змінити позу — спершу запитайте дозволу спокійним голосом.
- **Психологічно налаштуйтеся:** Очікування визволення може тривати годинами або днями. Економте сили, менше рухайтеся. Подумки згадуйте приємні моменти, читайте вірші або рахуйте — це захистить психіку від дезорієнтації.

- **RUN (Біжи):** Якщо є чіткий і безпечний шлях до виходу — негайно тікайте. Залиште всі речі. Не збирайтеся в натовп. Рухайтеся швидко, пригнувшись, уздовж капітальних стін. Якщо вогонь ведуть по вас на відкритій місцевості — біжіть зигзагами від укриття до укриття.

- **HIDE (Сховайся):** Якщо вихід заблоковано, знайдіть приміщення. Зачиніть двері та забарикадуйте їх важкими меблями. **Обов'язково вимкніть звук і вібрацію на телефоні**. Вимкніть світло, закрийте штори. Ляжте на підлогу нижче рівня вікон і далі від дверей, за капітальну стіну.
- **FIGHT (Бийся):** Застосовуйте лише як крайній захід, коли виходу немає і вашому життю загрожує пряма смерть. Дійте агресивно, використовуйте підручні предмети (вогнегасники, стільці, гарячу каву, важкі предмети), нападайте групою, щоб дезорієнтувати терориста та відібрати зброю.
- **Під час штурму спецназу:** Негайно лягайте на підлогу обличчям вниз, закрийте голову руками. **Не біжіть назустріч штурмовикам** і в жодному разі не беріть до рук зброю терористів — спецназ стріляє на ураження по всьому, що рухається чи має зброю.

3. Мінування приміщень (підозрілий предмет або загроза вибуху)

- **При виявленні підозрілого предмета** (залишена сумка, коробка із дротами, пристрій, що цокає):
  - **В жодному разі не чіпайте**, не пересувайте і не відкривайте його.
  - Не користуйтеся мобільними телефонами чи раціями поруч із предметом (радіосигнал може спровокувати детонацію).
  - Відійдіть на безпечну відстань (мінімум 100 метрів) і лише тоді викликайте екстрені служби (101, 102).
- **При оголошенні евакуації через мінування будівлі:**
  - Чітко слідуйте вказаним евакуаційним маршрутам та командам адміністрації.
  - Не користуйтеся ліфтами — лише сходам
  - Не створюйте тисняву на виходах. Якщо будівля задимлена або є руйнування, просувайтеся тримаючись за стіни.

4. Мінування або захоплення засобів транспорту (автобус, поїзд, літак)

- **В автобусі / маршрутці:** Якщо ви помітили підозрілий предмет або почався напад, негайно повідомте водія (якщо це безпечно). У разі стрілянини — падіть на підлогу між сидіннями, закрийте голову руками. Не намагайтеся самостійно вистрибнути на ходу, чекайте повної зупинки або використовуйте аварійні виходи (вікна).
- **В поїзді:** Найбезпечніше місце під час нападу чи загрози вибуху — на підліжкових полицях або на підліжковому просторі плацкарту/купе. Якщо загроза в одному вагоні, намагайтеся тихо перейти в інший, зачиняючи за собою міжвагонні двері. Повідомте провідника або натисніть кнопку зв'язку з машиністом.
- **В літаку:** Чітко виконуйте команди екіпажу (бортпровідників). Не вставайте з місця без дозволу. Під час штурму літака спецназом залишайтеся у кріслах, нагніться якомога нижче до колін і закрийте голову руками. Не розстібайте паски безпеки до повної команди правоохоронців.

Взаємодія з правоохоронцями під час зачистки

Коли спецслужби починають операцію з ліквідації терористів, вони розглядають кожного як потенційну загрозу:

1. **Руки завжди на виду:** Тримайте долоні відкритими, піднятими вгору. Пальці розчепірені.

2. **Жодних предметів у руках:** Телефон, гаманець чи ключі в темноті або стресі можуть здатися гранатою чи пістолетом.

3. **Не біжіть назустріч поліції:** Завмріть або ляжте, якщо пролунав наказ. Виконуйте вказівки беззаперечно, навіть якщо вас жорстко поклали на підлогу та вдягли кайданки — це стандартна процедура перевірки.

Принципи роботи ботів і координованих кампаній у соціальних мережах; практичні методи верифікації інформації;

У сучасному інформаційному просторі, особливо в умовах збройних конфліктів та кризових ситуацій, соціальні мережі стають полем для психологічних операцій (ІПсО). Для захисту власної психіки від маніпуляцій необхідно розуміти механіку роботи дезінформації та володіти інструментами її перевірки.

Принципи роботи ботів і координованих кампаній

Координована неавтентична поведінка (CIB — Coordinated Inauthentic Behavior) — це робота мереж облікових записів, які співпрацюють між собою, щоб ввести користувачів в оману щодо своєї ідентичності, цілей або походження.

1. Класифікація автоматизованих систем:

- **Прості боти:** Облікові записи, якими керує комп'ютерна програма. Вони автоматично публікують пости за ключовими словами, масово ставлять лайки та роблять репости для штучного виведення хэштегів чи тем у тренди.
- **Тролі (живі оператори):** Реальні люди, які отримують оплату за написання коментарів за певними методичками. Вони створюють ілюзію «суспільної думки», провокують конфлікти та переводять дискусії в деструктивне русло.
- **Ботоферми під керівництвом ШІ:** Сучасні мережі, які використовують штучний інтелект (великі мовні моделі) для генерації унікальних коментарів, аватарів і ведення реалістичних діалогів, що ускладнює їх виявлення алгоритмами соцмереж.

2. Основні тактики координованих кампаній:

- **Штучне посилення (Amplification):** Масовий розгін тези через тисячі репостів і лайків за лічені хвилини, щоб алгоритми соцмережі підняли публікацію в стрічці рекомендованого.
- **Атака «Шум і Хаос» (Flooding):** Заповнення коментарів під важливими новинами тисячами безглуздих або агресивних повідомлень, щоб відволікти користувачів від суті та змусити їх закрити обговорення.

- **Астротурфінг (AstroTurfing):** Маскування проплаченої державної чи корпоративної пропаганди під «голос простого народу» або стихійну громадську ініціативу.
- **Дзеркальне розщеплення:** Створення мережі клонів відомих медіа (сайти-двійники з майже ідентичним дизайном), де серед справжніх новин публікується одна сфабрикована

II. Практичні методи верифікації інформації

Щоб не стати жертвою маніпуляцій, кожне емоційне або резонансне повідомлення має проходити базову перевірку за трьома напрямками: **Джерело, Фото/Відео, Текст**.

1. Верифікація джерела інформації

- **Оцінка першоджерела:** Перевірте, хто першим опублікував новину. Якщо це анонімний Telegram-канал або новостворений акаунт у X (Twitter) без історії — рівень довіри нульовий.
- **Аналіз профілю користувача:** Перевірте дату створення акаунта (боти часто створюються масово перед кампаніями), активність (якщо акаунт пише 200 коментарів на день цілодобово — це бот) та наявність унікального контенту (реальні фото, особисті думки).
- **Білі списки медіа:** Порівнюйте інформацію з офіційними джерелами (державні органи, Генштаб, сертифіковані міжнародні агенції новин на кшталт Reuters, AP) або моніторингами Інституту масової інформації (IMI).

2. Верифікація візуального контенту (Фото та Відео)

Дезінформація часто використовує старі фото з інших країн або контент, згенерований ШІ.

- **Зворотний пошук зображень (Reverse Image Search):** Завантажте фото або скриншот відео в інструменти **Google Lens**, **TinEye** або **Yandex Images**. Це допоможе знайти, де і коли це фото було опубліковано вперше, та виявити підміну контексту.
- **Аналіз метаданих (EXIF):** Використовуйте онлайн-екстрактори метаданих (наприклад, *Jeffrey's Image Metadata Viewer*), щоб дізнатися дату, час і координати зйомки (якщо вони не були видалені соцмережею).
- **Аналіз на генерацію ШІ:** Звертайте увагу на аномалії (неприродна кількість пальців, розмиті мочки вух, симетричні відблиски в очах, нечитабельні написи на задньому плані, занадто «глянцева» шкіра).

3. Верифікація тексту та сенсацій

- **Емоційний маркер:** Якщо текст викликає у вас гострий гнів, паніку, страх або бажання негайно поділитися — це ознака маніпуляції. Якісна новина завжди нейтральна й інформативна.
- **Перевірка фактів через спеціалізовані ресурси:** Звертайтеся до українських та міжнародних організацій із фактчекінгу:
  - *StopFake*
  - *По той бік новин*
  - *VoxCheck*

- *Bellingcat* (для складних розслідувань за відкритими даними — OSINT).

- **Клікбейтні заголовки:** Якщо заголовок містить фрази «Шок!», «Терміново дивіться, поки не видалили!», «Вся правда про...», ймовірність фейку або маніпуляції наближається до 100%.