

# Як боротися з синдромом фантомної сирени

Багато українців нині скаржаться на **синдром фантомної сирени** 🚩 Це коли чуєш звуки сигналу тривоги, якого насправді немає. Такий стан виникає через постійну повітряну загрозу, нескінченний потік новин та іншої інформації. Психіка перевантажується, і може з'явитися посттравматичний стресовий розлад. У дописі розкажемо, як із цим боротися 🙌

