

# איך מתמודדים עם הלחץ והחרדה?

## לפניכם. המלצות שיוכלו לסייע בהתמודדות:

### עצרו לנשימה

שימו יד על הלב, ספרו 6 נשימות עמוקות ודמיינו שהאוויר נכנס אל הלב



### נרמלו את המצב

מצבי חירום מעוררים תגובות רגשיות וגופניות מגוונות. זה לגמרי טבעי, ולרוב פוחת עם הזמן



### שתפו אדם קרוב

בתחושות שלכם, כל רגש הוא לגיטימי



### הימנעו מהצפת תכנים

מעוררי חרדה באמצעי התקשורת וברשתות החברתיות



### היו אקטיביים

עשו דברים שעושים לכם טוב כמו פעילות ספורטיבית, יצירה, האזנה למוסיקה



### שמרו על חשיבה חיובית והומור



### התמקדו בשליטה

במקומות שבהם יש לכם שליטה, ונסו לשחרר במקומות שבהם אין לכם שליטה



### פנו לעזרה ובקשו תמיכה

במידה ואתם ממשיכים להרגיש תחושות לחץ וחרדה



אנחנו מפעילים קו תמיכה וסיוע למי שחווה אתגרים רגשיים בעקבות המצב

# אנוש

העמותה הישראלית  
לבריאות הנפש



## לתיאום שיחה: 074-7556155

הקו פועל בימי א' עד ה' בין 8:00 – 19:00  
הפניות ינותבו לאנשי ונשות מקצוע מתאימים לפי הצורך