



סימנים שכדאי לי לשים לב אליהם

סטודנט.ית יקר.ה,

אנחנו שמחים שחזרת בריאה ושלם.ה משירות המילואים! אנו מוקירים את תרומת לצבא ולהגנה על המדינה.

חוויות השירות והכניסה ללימודים בוודאי אינה פשוטה, על כן אנחנו מזמינים אותך לדבר עם יועץ.צת הפקולטה שלך במרכז לייעוץ ותמיכה בסטודנטים, ובמיוחד אם את.ה מזהה חלק מהסימנים האלה לאורך זמן.

אל תישאר.י לבד!

סימנים פיזיים

- שינויים בתיאבון – אכילה מרובה או מיעוט באכילה.
- שינויים בשינה – עייפות, שינה מרובה, קושי בהירדמות, קושי בשינה רציפה.
- כאבים לא מוסברים.
- הסתמכות על חומרים משני מצבי רוח כמו אלכוהול.
- צמצום פעילות.
- קושי למלא משימות יומיות.

סימנים קוגניטיביים

- קושי לזכור דברים.
- קושי לשמור על קשב.
- קושי בחשיבה מורכבת ומאומצת.
- רגישות לרעש ולאור.
- מחשבות חוזרות על המילואים (קושי להתנתק).

סימנים רגשיים

- תחושה של ייאוש, חוסר תיקווה.
- דאגה מרובה.
- כעס ועצבנות.
- התרחקות חברתית.