

מה מרגישים השבוע? כל התשובות נכונות !!

השבוע הזה, שתחילתו בשחרור חטופים וסופו באזכרות ובטקסים, יהיה מורכב.

וגם השבוע שעבר היה מורכב....

מורכב ממה?

מורכב מהמון רגשות: שמחה, אושר, הקלה, תקווה.

ויש גם : ציפייה, מתח, וחוסר וודאות.

ורגשות שאולי לא מדברים עליהם מספיק:

אכזבה, קנאה, אשמה, ניתוק, ייאוש, כעס והרבה עצב שמתלווה לכל זה.

ומותר להרגיש את כולם, או חלקם.

כי כל התשובות נכונות וכל הרגשות מותרים.

ומה עושים בשבוע כזה?

מה שטוב לך!

💡❤️ הימנעות מצריכה של תקשורת, מומלצת מאוד.

💡❤️ להיפגש או לדבר עם אנשים שעושים לך טוב (ומותר להגיד להם מראש: "על X ועל Y לא מדברים השבוע בבקשה").

💡❤️ לצאת החוצה אל הטבע: ים, נחל, מדבר, עצים, תצפית. זה עניין של טעם והעדפה אישית, אבל זה לגמרי מוכח כעוזר.

💡❤️ לעשות דברים שעושים לך טוב (מוסיקה, ספורט, לטייל, rom-com).

💡❤️ להיעזר באנשי מקצוע, גורמים טיפוליים (מטפלים, פסיכיאטרים, פסיכולוגים...).

ואם כלום לא עוזר ויש הצפה, או תחושה שאין עם מי לדבר-

בבקשה אל תישארו עם זה לבד.

יש מי שיכול לסייע. כדאי ממש לפנות למי שיכול לתת עזרה ראשונה אמיתית, 24/7, בדיסקרטיות, במקצועיות, בלי שיפוטיות, בלי להתחייב לכלום:

ער"ן- סיוע נפשי 24/7 :

מוקד טלפוני 1201

ובמוקד האינטרנטי: <https://www.eran.org.il/online-emotional-help>

סה"ר- סיוע והקשבה ברשת

צ'אט אנונימי: [#/https://sahar.org.il](https://sahar.org.il)

לינק לווטצאפ: <https://wa.me/+972559571399>

נט"ל- מוקד סיוע 24/7 : בטלפון: *3362 או 1-800-363-363

או בצ'אט באתר: <https://www.natal.org.il/%d7%a7%d7%95-%d7%94%d7%a1%d7%99%d7%95%d7%a2-%d7%a9%d7%9c-%d7%a0%d7%98%d7%9c>

ובינתיים, אתם לא לבד- אנחנו אתכם.

חיבוק ועידוד למי שצריך, או זקוקה- עד שיהיה טוב!!