

# מדריך לסטודנט: התמודדות עם חזרת החטופים וסיום הלחימה

אחרי שנתיים של מלחמה, החזרה של החטופים מעוררת רגשות מורכבים. אם אתה מרגיש עכשיו בלבול, עייפות, או משהו שקשה להסביר - אתה לא לבד. זה נורמלי לגמרי.

## זה נורמלי להרגיש...

- ✓ שמחה ועצב ביחד - "איך אני שמח שהם חזרו וכואב על מי שלא"
  - ✓ עייפות קיצונית - פתאום קשה לקום לשיעורים
  - ✓ ריקנות - "מה עכשיו?"
  - ✓ כעס - "למה לקח כל כך הרבה זמן?"
  - ✓ אשמה - "איך אני יכול לחגוג כשיש משפחות שכואבות?"
  - ✓ קושי להתרכז - הראש לא פה, גם לא בהרצאות
  - ✓ ערפל מוחי - שוכחים דברים, קשה לקרוא חומרים
- כל הרגשות האלה לגיטימיים. אפשר להרגיש אותם כולם ביחד.**

## 🧠 למה דווקא עכשיו זה כל כך קשה?

### תופעת "הקריסה אחרי"

### במהלך המלחמה:

היית במצב הישרדות - לימודים, מבחנים, מילואים, דאגה. האדרנלין זרם, המשכת להתפקד. עכשיו:

הגוף והנפש אומרים "אפשר לעבד". כל מה שדחית - הפחד, הכאב, החרדה - מגיע לגבות חשבון. זה כמו מרתון:

רק אחרי שעוברים את קו הסיום הרגליים מתחילות לכאוב באמת. זו דרך הגוף להתאושש - זה נורמלי.

## 📱 צמצמו חשיפה למסכים

החדשות ברקע כל הזמן, הסטורי מתעדכן בלי הפסקה, טיקטוק מציף. טיפ חשוב:

- בחרו במודע מתי צורכים חדשות וכמה זמן
- הגבילו מה מעלים לסטורי או מעבירים הלאה
- שקלו להסיר אפליקציות חדשות זמנית מהמסך הראשי
- זכרו: חשיפה מתמשכת לתמונות ולסיפורים קשים פוגעת במצב הנפשי שלכם

## 💬 משפטים שיעזרו לך

במקום "אבל" (שמבטל), השתמש ב-"ו" (שמכיל):

- ♥ "אני שמח שהחטופים חזרו, וכואב לי על מי שלא חזר"
  - ♥ "אני מקל שזה נגמר, ומבולבל לגבי מה הלאה"
  - ♥ "אני חוגג את החיים ומתאבל על האבדות"
- "ו" נותן מקום לשני הרגשות להתקיים ביחד.**

## ⚠️ מתי לפנות לעזרה מקצועית?

פנה לטיפול אם:

- ⚠️ תחושות קשות נמשכות מעל חודש בעוצמה גבוהה
  - ⚠️ קושי לקום מהמיטה יותר מ-4-3 שבועות
  - ⚠️ הזנחה של טיפול עצמי (אוכל, ניקיון, שינה)
  - ⚠️ מחשבות על פגיעה עצמית - פנה מיד
  - ⚠️ שימוש מוגבר באלכוהול/חומרים
  - ⚠️ בידוד חברתי מוחלט
  - ⚠️ פלאשבקים, סיוטים, תגובות בהלה
  - ⚠️ ירידה משמעותית בציונים או נטישת קורסים
- אין בושה בלבקש עזרה. יש בושה לא לבקש כשצריך.**

## 💡 זכור

- 💙 אתה לא חוזר למי שהיית. אתה בונה מי שאתה עכשיו.
- 💙 צעד אחרי צעד. יום אחרי יום. זה לא קו ישר - יש עליות וירידות.
- 💙 אתה לא לבד. גם כשככה זה מרגיש.
- 💙 אתה חזק הרבה יותר ממה שאתה חושב. הוכחת את זה בשנתיים האחרונות.

## מרכזי החוסן וארגוני הקואליציה הישראלית לטראומה זמינים לתמיכה:

- |                                                   |                                    |
|---------------------------------------------------|------------------------------------|
| ☎️ מוקד חוסן ארצי *5486                           | ☎️ עציון - 058-3989550             |
| ☎️ שדרות 09-6611150 / 08-6611140                  | ☎️ בנימין - 02-5848600             |
| ☎️ אשכול - 08-9965264                             | ☎️ שומרון - 055-2779285            |
| ☎️ שדות נגב - 050-5727378                         | ☎️ יהודה - 0559534177 / 02-9969560 |
| ☎️ שער הנגב - 051-2266275                         | ☎️ חברה ערבית - 054-2296030        |
| ☎️ חוף אשקלון - 08-6576728                        | ☎️ ער"ן 1201                       |
| ☎️ אשקלון - 2452*                                 | ☎️ נט"ל 1-800-363-363              |
| ☎️ אופקים - 054-8220057                           | 💬 סה"ר (וואטסאפ): 055-9571399      |
| ☎️ אמ"ן - נתיבות, מרחבים, בני שמעון - 055-3063863 |                                    |

## 💚 טיפ לכל בוקר

תגיד לעצמך:

"אני מתאושש ממלחמה. זה לוקח זמן. אני עושה את הטוב ביותר."

זה לא עצלנות. זה לא חולשה. זו החלמה.

**תן לעצמך זמן. תן לעצמך סבלנות. תן לעצמך חמלה.**

**אתם לא לבד. אנחנו כאן לעזור. 💚**