

# إذا عم بتمروا بحالة من التوتر , الضيق او القلق احنا هون عشانكم دائما بالأيام العادية وبأوقات الطوارئء

خط الدعم والمساعدة في الموقع والواتساب

054-3225656

[sahar.org.il/arabic/](http://sahar.org.il/arabic/)



خطوط المساعدة مفتوحة على مدار  
الساعة 24/7 باللغة العبرية  
وبدءا من الساعة 20:00 باللغة  
العربية

## رسالة من جمعية سَهر (SAHAR)

في أعقاب الهجوم في إيران والتغيير في  
سياسة قيادة الجبهة الداخلية - قمنا  
بتعزيز خطوط المساعدة لدينا، ونحن هنا  
من أجلكم على مدار الساعة 24/7.

إذا كنتم تعانيون من توتر، ضيق أو قلق،  
فإن جمعية سَهر تقدم دعمًا نفسيًا،  
مجهول الهوية، متاحًا وفوريًا - عبر  
الدردشة على الموقع [sahar.org.il](http://sahar.org.il) أو عبر  
واتساب واتساب **055-9571399**

24/7 باللغة العبرية

وبدءًا من الساعة 20:00 باللغة العربية

**054-3225656**

غير واضح ما الذي تحمله الأيام القادمة،  
ومن الطبيعي أن نشعر بالخوف أو الضغط.  
في مثل هذه اللحظات، من المهم أن تعرفوا أننا

**هنا من أجلكم**



ومعنا أشخاص مهنيون

**مستعدون للإصغاء.**


500000

تواصلوا معنا  
08-6552344



في أوقات الغموض، الخوف والضغط  
هذه مشاعر إنسانية وطبيعية   
لستم وحدكم أبدًا   
نحن هنا من أجلكم، للإصغاء والدعم  
والمساندة.

يمكنكم التواصل معنا عبر الهاتف أو عبر  
الواتساب أيضًا:

08-6552344 

08-6552344 (واتساب) 