

המרכז לחקר דחק טראומטי

עזרה ראשונה נפשית מהירה עבורכם ועבור בני משפחה וחברים

ביטחון

שמרו על עצמכם ככל האפשר.

קשר

צרו קשר עם יקיריכם לעתים קרובות ככל שניתן. דברו עם הילדים על מה שקורה במילים שאינן מפחידות. הישארו קרובים לילדים וחבקו אותם.

קיום

אכלו, שתו מים, והשתדלו לישון לפי סדר יום קבוע ככל האפשר, גם כשאינכם רוצים לעשות דברים אלה. אם אתם נוטלים תרופות, המשיכו להשתמש בהן לפי הוראות הרופא.

מיקוד

נצלו את הכישורים שלכם לפתרון בעיות.

פנייה

גייסו "עוזרים" כדי לסייע לאחרים ולהרחיב את מעגל הטיפול והדאגה לאלה הזקוקים לכך.

CSTS



www.CSTSonline.org

Hebrew