

8 צעדים להרגעה עצמית

ככה תתמכו בעצמכם במצב חרום



נט"ל

נפגעי טראומה על רקע לאומי

1

לוודא שאני במקום מוגן

2



לעצור

3

**לכווץ את כף היד לאגרוף חזק,
להחזיק מכווץ ולהרפות. לחזור
על הפעולה כמה פעמים**

4

**להסתכל סביב -
מה אני רואה, מי נמצא לידי,
לספור 5 דברים עגולים!**

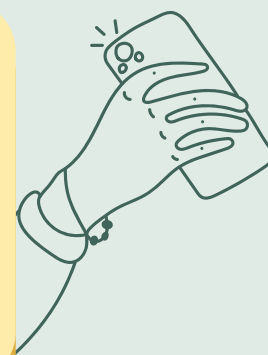


5

להוציא אויר בנשיפה ארוכה ואיטית,
עד שהריאות מתרוקנות.
למלא מחדש דרך האף ולחזור
על הפעולה כמה פעמים

6

לצלם סלפי עם מי שלצידכם.
לחייך חיוך גדול (:
(גם אם קצת מאולץ)



7

לזכור שכל תגובה היא נורמלית
למצב לא נורמלי!

8

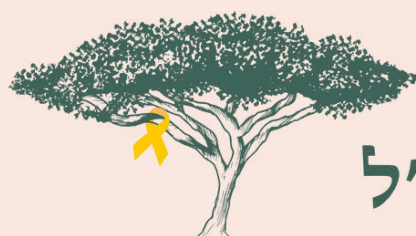
לפעמים הכי עוזר לנו לעזור
למישהו אחר.
מרגישים שאתם יכולים?

הכי חשוב לא להישאר עם זה לבד!

קו הסיוע של נט"ל זמין עבורכם  24/7

***3362**

למידע וכלים נוספים לשעת חירום:
WWW.NATAL.ORG.IL



נפגעי טראומה על רקע לאומי