

# החיים מזמנים מצבים קשים להתמודדות. יש מספר גורמים שיכולים לסייע בעלות פחותה

**1** לפני הכל יש לכם כתובת בכפר וצוות סוציאלי שיכול לתת עזרה ראשונית, פנו לתחום הבוגרים כדי שאעשה את החיבור



קופות החולים מאפשרות מספר פגישות בשנה במחיר מסובסד עם איש מקצוע. דרכי הפנייה והזכאות בין הקופות משתנות, פנו לרופא המשפחה שלכם לפרטים נוספים

**3** הדספייס און ליין - שירות דיגיטלי הפועל במטרה לסייע לבני נוער וצעירים בגילאי 12-25 להתמודד עם תקופות מאתגרות בחיים ומעניקים עזרה רגשית בעזרת התערבות ממוקדת וקצרה ללא תשלום. לחצו



**4** יעוץ אינטרנטי לטיפול ראשוני - ברגעים שקשה, כשמרגישים שלא ניתן להעזר בחברים- לפעמים יעוץ ושיתוף אינטרנטי, שנעשה ללא צורך בהזדהות, יכול לתת הקלה והכוונה. ניתן לפנות לארגונים כגון: סה"ר, על"ם וער"ן.

**5** לסטודנטים יש אפשרות לקבל טיפולים מסובסדים דרך מוסד הלימודים, צרו קשר עם דיקנט הסטודנטים לפרטים נוספים.



**6** סובל/ת מחרדה חברתית? החלה ההרשמה לטיפול LICBT בחרדה חברתית ללא תשלום ע"י מטפלים בהתמחות. לחצו כאן