

לטפל בעצמכם

לדבר על טיפול עצמי זה אופנתי, אבל זה גם חיוני לבריאותו ולרווחתו של האדם. החודש, למדו למה לטפל בעצמכם זה כל כך חשוב ובאילו צעדים אפשר לנקוט כדי להשיג זאת.

החודש, בערכת הכלים ליצירת מעורבות תמצאו בין היתר:

איך ליצור רשימת "לא לעשות" כדי להציב גבולות בריאים

הדרכה על טיפול עצמי ואיך שינויים קטנים יוצרים תוצאות חיוביות

סרטון מתיחות שרירים של 5 דקות לשחרור המתחים

מאמר המיועד לאנשי טיפול עם טיפים איך לטפל בעצמכם

[ראו ערכת כלים](#)

למה תוכלו לצפות בכל חודש:

הנושאים החמים – התחברו לתוכן עדכני המתמקד בנושא חדש כל חודש



משאבים נוספים – קבלו גישה למשאבים נוספים ולכלי עזרה עצמית



ספריית תוכן – גישה מתמשכת לתוכן האהוב עליכם



תמיכה לכולם – שתפו ערכות כלים עם אנשים שעשויים להתעניין במידע לדעתכם



WHO, "Adolescent Mental Health." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Accessed Nov. 3, 2022.