

האם אתה חלק מכוחות הביטחון?

חוויית במהלך השירות חוויות קשות?

המידע הזה בשבילך!

**האם לא נעים לך בגלל
ההתנהגויות האלה?**

אם ענית לאחת או יותר מהשאלות
האלה ב"כן", חשוב שתדע שיש קשר
בין חוויות קשות במהלך שירות בכוחות
הביטחון לבין עלייה בכעס, בעוינות
וברצון להתבודד.

**גם הזוגיות מושפעת - לעיתים דווקא
הקשר הקרוב ביותר הופך לזירה של
מתח וכעס. זה לא רק אצלך!**

**פנייה לעזרה היא כוח ואחריות.
אנו מציעים לך לפנות לעזרה
לאחד מהשירותים הבאים:**

מוקד מידע וסיוע לגברים
של משרד הרווחה 1218

אלון מרכז טיפולי לגברים
04-8282970

קו הגברים של ויצ"ו *9835

לא לבד בשטח - קבוצות תמיכה
אנונימיות בצ'אט - 052-2555369

קו סיוע נט"ל *3362

האם אתה מרגיש
שאתה על הקצה?
שאינ לך סבלנות לאף
אחד? להורים? לילדים?
בזוגיות? בעבודה?



האם מצאת את
עצמך מתפרץ על
הקרובים לך?
על בת הזוג?
הילדים?



האם כל מה שאתה
רוצה זה להיכנס
לחדר ולא לפגוש
אף אחד?



אתה מרגיש שאתה
לא מי שהיית?
מרגיש בדידות
וזרות?

