

# 8 צעדים לרגיעה עצמית



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

לעצור

לוודא שאני  
במקום מוגן

לחייך למי שלידכם  
(גם אם זה חיוך קצת  
מאולץ) או לצלם סלפי  
מחויך ולשלוח

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

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



נְטִי"ל  
חוזרים לחיים  
נפגעי טראומה על רקע לאומי



אם התחושה  
השתפרה - לחפש  
מישהו לעזור לו

לזכור שכל תגובה  
היא נורמלית למצב  
לא נורמלי