

החוויה הרגשית של הורים לחיילים

שירות צבאי, ובעיקר בתקופות של לחימה, מציב את ההורים במתח רגשי מתמשך. לצד דאגה ופחד מתמידים לשלום ילדיהם, מתקיימת גם תחושת גאווה עמוקה על תרומתם והשליחות שהם נושאים על כתפיהם. אחת התחושות הקשות ביותר היא חוסר האונים, הידיעה שאין ביכולתם להגן על ילדיהם בפועל, וההתמודדות עם חוסר הוודאות היומיומי.

המתח הזה עלול לבוא לידי ביטוי בחרדה, בעיות שינה, מחשבות קשות ואף בתסמינים גופניים. עבור הורים עולים ותושבים חוזרים, הקושי עשוי להתעצם בשל מחסומי שפה, חוסר היכרות עם המערכת הצבאית, פערי תרבות ורשת תמיכה מצומצמת יותר. עם ליווי רגשי, תמיכה וכלים מותאמים, ניתן לעבור את התקופה המורכבת הזו ואף לחזק את החוסן האישי והמשפחתי.

לקריאה נוספת <<

אם אתם או מישהו קרוב חווה מצוקה נפשית

פנו אלינו כדי שנוכל לסייע

ער"ן מעניקה שירות עזרה ראשונה נפשית

מצילת חיים 24/7 לכל אדם.

הסיוע מוענק באנונימיות ובאופן מיידי.

לקבלת סיוע נפשי

התקשרו 1201 | מוקד חיילים בסדיר ובמילואים *2201

שלחו הודעה לווטסאפ 052-8451201

צ'אט אישי | פורום | מייל - באתר ער"ן | eran.org.il

