



מרכז אדלר לאפזיה
 מרכז שיקום והכשרה ברוח ה-LCAA
 החוג להפרעות בתקשורת
 המכללה האקדמית הדסה, ירושלים

**המידע
 בחדשות / במדיה**



**מה יקרה
 מחר**



להתמקד בדברים
טובים



פחות חדשות



לעשות דברים
 שאני אוהב/מרגיעים אותי



בשליטה שלי

ויכול לעזור לי



חיבוק מהקרובים
 אלי



חשיבה
 חיובית



לעזור במה
 שאני יכול



פעילות
 גופנית



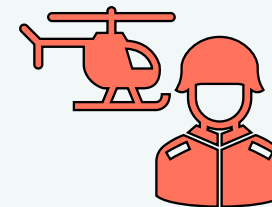
לשמור על שגרה



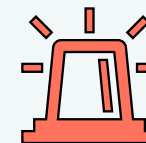
לא בשליטה שלי



המלחמה



אזעקות





מה עוזר לי?!

1

משפחה/חברים



2

בישול / אוכל



3

אמנות



4

סרטים וסדרות



5

מוסיקה



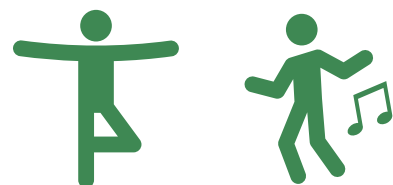
6

גינון



7

תנועה / ספורט



8

קריאה



9

אמונה



אחר

?