



תושבים ותושבות יקרים,

אנו מבקשים להביא לידיעתכם על קיומם של הארגונים סה"ר וער"ן שמטרתם להעניק סיוע נפשי מידי ואנונימי לאנשים המתמודדים עם דיכאון וחרדה ונמצאים בשלבים שונים של התמודדות עם קושי וכאב נפשי.

ארגון סה"ר מספק ברשת האינטרנט פורומים וקבוצות תמיכה, שבהם ניתן לחלוק אחד עם השני ולהכיר אנשים הנמצאים במצב של דחק ודיכאון.

[/https://sahar.org.il](https://sahar.org.il)

לעמותת ער"ן ניתן לפנות לעזרה גם דרך מסרון או דרך חיוג לקו הפתוח שלהם.

[/https://www.eran.org.il](https://www.eran.org.il)

אם בסביבתכם נתקלתם באדם המביע כוונה לפגוע בעצמו או מחשבות דיכאוניות שמדאיגות אתכם, חשוב מאוד לשתף את הסביבה ולהעביר הלאה את דאגתכם לאותו האדם, אם זה לבני משפחה וחברים של אותו אדם ונסו לגייס אותם כגורמי תמיכה וסיוע לאדם במשבר. הם יוכלו לסייע גם בהקשר להפחתת הסיכון להתאבדות – על ידי מניעת גישה לאמצעי פגיעה עצמית.

והכי חשוב – הפנו לקבלת עזרה מקצועית. פנייה כזו עשויה להציל חיים ולסייע לאדם לצאת מהמשבר שנראה כעת כחזות הכל וכמשהו שלא ניתן להיחלץ ממנו לעולם. זיכרו כי התאבדות אינה גזירת גורל והיא ניתנת למניעה.

במקרים אקוטיים ניתן לפנות למיון כללי/פסיכיאטרי או למרפאה לבריאות הנפש. במקרים אחרים ניתן להפנות את האדם לגורמים טיפוליים בקהילה, לרופא משפחה או לעמותות ער"ן, סה"ר וקווי סיוע אחרים. כאשר מפנים את האדם לעזרה חשוב לבדוק שאכן הלך לקבל את הטיפול המתאים.

חשוב לזכור כי במצבים בהם האדם נמצא בסיכון מיידי אין להשאירו לבד עד להשגת עזרה מקצועית ויש לדאוג להרחיק ממנו אמצעים קטלניים כגון נשק, או מאגר תרופות.

מוקדי סיוע:

- **סה"ר** - סיוע והקשבה ברשת
- **ער"ן** - עזרה ראשונה נפשית: 1201
-
- מוקד 118 – משרד הרווחה

אנחנו לרשותכם בכל עת

המחלקה לשירותים חברתיים
08-9297541

המחלקה לשירותים חברתיים
טלפון: 9799883 9297541 – 08 פקס: 153-8-9127020