

אתם מנסים ללמוד, לכתוב עבודות ולתפקד — בזמן שהעולם בחוץ לא מפסיק. זה לא רק "קשה" — זה באמת אחד הדברים המורכבים ביותר שניתן לדרוש מאדם. הדף הזה נכתב בשבילכם.

מה אתם עשויים להרגיש — ולמה זה לגיטימי

חרדה ואשמה 🤔

- "איך אני לומד/ת בזמן שאחרים..."
- פחד מבחינה ומהמצב בו-זמנית
- תחושת חוסר משמעות ללימודים

קושי ריכוז 🗨️

- הדף לפניכם — המחשבות במקום אחר
- קוראים שוב ושוב — לא נכנס
- בחינות שמרגישות לא חשובות

כעס ותסכול 🙄

- כעס על המערכת שממשיכה להדרש
- קנאה בסטודנטים ב"מדינות רגילות"
- תחושה שאי אפשר להיות "בסדר" ו"לא בסדר"

עייפות ואדישות 🥱

- קשיי לקום בבוקר, חוסר מוטיבציה
- "מה הטעם?" — שאלה שעולה לעיתים קרובות
- ניתוק מהחומר הנלמד

איך ללמוד כשהכול קשה — אסטרטגיות מעשיות 🛠️

1 "מינימום יציב" במקום "מקסימום לא עקבי" — להחליט מה המינימום שניתן לעשות כל יום. 30 דקות קבועות עדיפות על 4 שעות שמתפרקות.

2 "בלוקים" קצרים — 45 דקות לימוד ממוקד + הפסקה של 15 דקות. קצב עם הביולוגיה, לא נגדה.

3 לבקש ארכות בזמן — לפנות למרצה/ת מוקדם, מול המצב. "אני מתקשה בגלל המצב" — הם רוצים לעזור.

4 ללמוד בנוכחות אחרים — ספרייה, בית קפה, חברה — גם שקטה — נוכחות מגינה מהמוח.

זכויות וסיוע אקדמי — מה מגיע לכם 📄

כיצד לבקש עזרה מהמוסד 🙋

- לפנות בכתב עם ניסוח ספציפי
- לא לחכות לכישלון — לבקש מוקדם
- לדעת: מרצים רוצים לעזור
- לדבר עם יועץ/ת ללימודים

זכויות סטודנטים בחירום 🏛️

- ארכות הגשה — לבקש בזמן
- מועד בחינה חלופי — לפי פתוחה מלחמה
- התאמות נוכחות בזמן חירום — לפי מתווה מוסד
- ייעוץ ותמיכה נפשית — רוב מוסדות האקדמיה

5486 ✨

מרכז חוסן ארצי — הקואליציה הישראלית לטראומה

הפנייה לשירותים קהילתיים ותמיכה נפשית מקומית · israeltraumacoalition.org

sahar.org.il

סה"ר

תמיכה רגשית אנונימית · צ'אט 24/7

1800-363-363

נט"ל

נפגעי טראומה ולחץ · 24/7 · חינם

1201

ער"ן

עזרה ראשונה נפשית · 24/7 · חינם
גם ערבית ורוסית · וואצאפ 052-8451201

02-5844457

הדסה

היחידה לילדים לאחר טראומה

08-6552344

תמר

לחברה הערבית · טלפון וואטסאפ

מרכזי חוסן אזוריים

שדות נגב

050-5727378

אשכול

08-9965264

שדרות

08-6611150 / 08-6611140

חוף אשקלון

08-6576728

אשקלון

*2542

שער הנגב

051-2266275

אופקים

054-8220057

עציון

058-3989550

אמ"ן (נתיבות, מרחבים, בני שמעון)

055-3063863

בנימין

106

שומרון

055-2779285

יהודה

055-9534177 / 02-9969560

מרכז החוסן הקהילתי ואדי ערה



054-2296030

משרד הבריאות



משרדי ממשלה

המוסד לביטוח לאומי

חברה בדואית בדרום

072-2212788

תמיד לזכור: בקשת עזרה היא עוצמה, לא חולשה. אתם לא צריכים לעבור את זה לבד. אנשי המקצוע מחכים לכם.