



**מזהים קושי? תחושות לא מוכרות?**

**מרגישים שאתם זקוקים לאוזן קשבת?**

## סטודנטים יקרים,

בזמן של אי וודאות, קושי ומשבר, ככל שנזהה את הקשיים בזמן ונקבל עזרה, כך נחזור לשגרה ולעצמנו מהר יותר! אתם לא לבד,

**בשירותי הפרט של דקנט הסטודנטים יש מי שמקשיב לכם.**

ניתן לקבל מפגשים אישיים ו/או קבוצתיים.

בואו נעזור לעצמנו ואחד לשני ונשים לב לסימנים:

- תנודות במצבי הרוח.
- קושי/מצוקה סביב מפגשים חברתיים, במיוחד בימים אלה.
- ירידה או פגיעה בתפקוד - בעבודה, לימודים, בבית.
- תחושות של לחץ וחרדה.
- שינויים/קשיים בתזונה.
- קשיי שינה.

לפרטים נוספים אנא צרו קשר עם אפרת בטל' 04-9015282 או דוא"ל: [efrats@wgalil.ac.il](mailto:efrats@wgalil.ac.il)

**לפנייה לשירותי הפרט <<<**

אנו מחויבים לחיסיון מלא בפניות אלינו.