

אחד מתוך חמישה אנשים חווה משבר נפשי במהלך החיים

רוב האנשים שחווים משבר נפשי חיים בקהילה וההתמודדות שלהם "סקופה".

מחקרים בתחום בריאות הנפש מוצאים כי השתתפות קהילתית מסייעת להחלמה, לאיכות חיים ולמשמעות בחיים.

"היחידים השייכים לקהילה משלימים אלו את אלו. בכל אדם יש משהו מיוחד במינו, נדיר, שאינו ידוע לאחרים, לכל יחיד יש משהו מיוחד לומר, צבע מיוחד להוסיף לקשת הצבעים הקהילתית. לפיכך, כאשר מצטרף האדם הבודד לקהילה, הוא מוסיף מימד חדש למודעות הקהילה. הוא תורם משהו, ששום אדם אחר לא יכול היה לתרום. הוא מעשיר את הקהילה. אין לו תחליף. היהדות מאז ומתמיד ראתה את היחיד כאילו הוא עולם קטן... בשל אותה מיוחדות, מתכנסים בני האדם היחידים ביחד, משלימים אלו את אלו, ומשיגים אחדות." הרב סולובצ'יק

האם ידוע לך על חבר או חברה בקהילה שלך שעברו בשנה האחרונה משבר נפשי?

בשנה שעברה קיימנו את שבוע "עושים נפשות" לציון יום בריאות הנפש העולמי. בשבוע זה נערכו אירועים מגוונים ברחבי העיר: הרצאות, הופעות, סיורים ותערוכות שעסקו בבריאות הנפש ובהתמודדות נפשית.

השנה אנו מרחיבים את הפעילות ומעוניינים לציין את יום בריאות הנפש בשבת "עושים נפשות", בתוך הקהילות - בבתי כנסת - או במפגשים קהילתיים נוספים. בדרשה של שבת/ שיעור אחה"צ/ עלון שבת וכיו"ב

שבוע "עושים נפשות 2019" יתקיים השנה בתאריכים 27.10-2.11.19.
שבת "עושים נפשות" תתקיים בשבת פרשת נח.

**אנו קוראים לכם להיות שותפים בהגברת המודעות
במרחב הקהילתי לתחום בריאות הנפש
ולאנשים המתמודדים עם קושי בתחום זה.**

נשמח לשמוע תגובותיכם בקישור הבא: [עושים נפשות - שבת](#)