

# להתחזק

אויסגאנצ

א פלאטפארמע פון חיזוק פארן ציבור, וועלכע געבט די געלעגנהייט פון איש את רעהו יעזורו דורכ'ן שטארקן אנדערע און שטארקן זיך אליין. צווישן די שורות פון להתחזק וועט איר זיך אנשעפן הויפענס פון חיזוק וועלכע וועט איך שטארקן און מוטיגן איך שווערע אומשטענדן, און אויך בארייכערן אייערע ידיעות אין די פעלד פון עמאציאנאלע שוועריקייטן.

## דבר המערכת

מיט שטאלץ טון מיר אייך פארשטעלן אונזער הערליכן אויסגאבע 'להתחזק'.

'להתחזק', איז א לייכט-טורעם פאר מענטשן וואס גיין אדורך פארשידענע עמושענעל שוועריקייטן, ווי ענקזייטעט און דעפרעסיע א.ד.ג.

די חיזוק וואס א מענטש שעפט פון דעם וואס ער הערט און ליינט פון אנדערע וואס זענען אדורך דעם זעלבנען שווערן נסיון איז אומשאצבאר. עס טרייסט דעם מענטש אין זיינע שווערע צייטן, און גיט אים א שטופ צו גיין נאך א טריט ווייטער, און זיך נישט דערשרעקן ווען מען פילט פארלוירן און דערשראקן. אט דאס איז אונזער ציל!

להתחזק: מיר שטארקן זיך אינאיינעם ווייל מיר זענען נישט אליין!

מיר טוען הערצליך באדאנקען פאר די אלע וואס האבן גענומען די מיה און אריינגעשיקט בריוון אדער הערות, איר האט די זכיה אז אייערע ווערטער זענען מחזק טווענטער אידן בלי גוזמא פון אלע שיכטן און קרייזן אין אלע היימישע געגענטער!

מיר שפירן פאר וויכטיג צו דערמאנען אז מיר נעמען נישט קיין שום אחריות אויף די געדאנקען און עצות וואס ווערן דא אראפגעברענגט. די ציל איז נאר צו פארברייטערן די ידיעות אין דעם פעלד, און זיך מחזק זיין איינער דעם אנדערן.

מיר געבן רשות פאר סיי וועם צו קאפירען סיי וועלכע חלקים פון די אויסגאבע בתנאי אז מ'שרייבט אן עס קומט פון 'להתחזק'.

מיר האפן אז אונזער ארבעט וועט ברענגען די ריכטיגע תוצאות, און אז איר וועט הנאה האבן פון דעם אויסגאבע און טרעפן די ריכטיגע חיזוק. מיר בעטן א תפלה צום באשעפער אז מיר זאלן אלע געהאלפן ווערן מיט שמחת החיים והנפש, און מיר זאלן שוין זוכה זיין צום גרויסן שמחה בביאת משיח צדקינו ב"ב"א.

די קומענדיגן אויסגאבע וועט א"ה ערשיינען אין חודש נסן הבעל"ט

ליינט און דערקויקט אייך דאס הארץ

## א קאוויד 19 מעסעדזש פאר אונז מענטל העלט ליידענדע



**איינס** פון די הויפט זאכן וואס שטערן אונז פון וואקסן און געזונט ווערן פון אונזערע דיסארדערס איז דענייעל. פארלייקענען. מיר ווילן אפטמאל נישט מודה זיין אז מיר ליינד באמת פון א דיסארדער, און אפילו מיר זענען שוין יא מודה ווילן מיר נישט מודה זיין אז מיר דארפן האבן טערעפי, אפטמאל ערנסטע טערעפי, און צומאל נעמען מעדיצינען. מיר האבן אפט א שוועריקייט פון נישט אנערקענען און קוקן אין פנים אריין אונזערע שוואכקייטן און דיסארדער און ארויסזאגן מיטן פולן מויל "יא איך לייד פון דעפרעסיע, ענקזייטעט, אא"וו און עס איז גארנישט ראנג מיט מיר, בסך הכל האט מיר דער באשעפער אזוי באשאפן צוליב סיבות וואס נאר ער פארשטייט, איך האב דאס אים נישט געבעטן און ער האט מיך פונקט אזוי ליב ווי ער האט ליב סיי וועמען אויף זיין וועלט!"

מיר האבן מורא צו רעדן פון אונזער מענטל העלט דיסארדער מיט אנדערע דערוועגן, מיר זענען נאר פארנומען מיטן עס פארמינערן, פארלייקענען, און אוועק קוקן ווי כאילו מענטל העלט איז א סכנה'דיגע מאנסטער וואס מוז ארויסגעשטופט ווערן מחוץ למחנה. מיר האבן מורא צו אנערקענען אז מיר זענען הייליגע קינדער פון א הייליגע טאטע אין הימל און מיר זענען גענוי וויאזוי מיר דארפן זיין, מיר זענען שייך און פערפעקט ווייל דער פערפעקטער באשעפער מאכט נישט קיין טעותים! און אז ער האט אונז אזוי באשאפן מיט דעם דיסארדער אדער אונז געגעבן דעם עבר, דער דורכגאנג, די מאן די ווייב, די עלטערן, אא"וו.

מיר ווילן נישט איינזען דעם מציאות אז מיר וועלן טיילמאל ליינד פון געוויסע מענטל העלט דיסארדערס ביזן לעצטן טאג. דאס מיינט נישט אז מיר דארפן זיך נישט גיין העלפן, ווייל מיט הילף קען מען אנקומען צו לעבן א גליקליך לעבן אבער די סטראגעל וועט אייביג בלייבן און מיר וועלן זיך דארפן צופאסן צו די מצבים ארום און נעמען אין באטראכט אונזער שוועריקייטן.

כלפי מה דברים אמורים? כלפי דער גאר שווערע און טראגישע יאר וואס מיר זענען נארוואס אריבער.

אומצאליגע שטודיעס ווייזן אז קאוויד 19, דער מגיפה וואס האט אנגעברענגט אזויפיל חורבנות און טויט רח"ל אויף די וועלט, האט אויך שטארק געשלאגן מענטל העלט ליידענע. על פי האמת דארפן מיר נישט צו קומען צו קיין שטודיעס ווייל מערסטענס פון אונז ליידענדע קענען זייער לייכט אנצייגן וואו אין אונזער לעבן מיר זענען צוריקגעפאלן, געליטן עפעס א צוריקפאל אדער מער פון עפעס, דורכאויס די לעצטע יאר צייט. דער ווירוס מיט די גאנצע מצב ארום האט פון אונז אוועקגענומען די סטאביליטעט נאך וואס מיר דארשטן, עס האט אונז געברענגט פרישע פחדים און אנגעצויגענקייטן, עס האט אנגעשטערענגט די שלום בית, עס האט אונז איזאילירט און געפירט צו דעם אז דעפרעסיע זאל ווערן אן עפטערע גאסט ביי אונז אין הארץ.

אין איין ווארט: דער ווירוס האט פאר אונז מענטל העלט ליידענדע געשאדט! אפילו אן ווערן אנגעשטעקט פונעם ווירוס זעלבסט. (המשך צד ב')

(המשך פון צד א')

און עס איז בכלל נישט קיין חסרון אדער שוואכקייט דאס מודה צו זיין, עס טוט נישט באדייטן אז דיין ארבעט ביז אהער איז גארנישט ווערד געווען, עס מיינט אויך נישט אז דו ביסט א פארלוירענע קעים, עס מיינט סך הכל אז דער אייבערשטער וואס האט דיר געגעבן דער מענטל העלט שוועריקייט צי ס'זאל זיין ענקזייעטי, דעפרעסיע, אדער אוי-סי-די, עסן דיסארדער אדער סיי וואס, וויל איצטער פון דיר אז דו זאלסט דיר מאכן א חשבון הנפש און ווי מען זאגט אויף ענגליש זיך "עדזשאסטן", דו זאלסט זיך צופאסן צום מצב און נישט צוגרונד גיין. **גיי נעם קעיר פון דייע שוועריקייטן, אפשר דארפסטו העכערן דיין דאזע מעדיצין? אפשר דארפסטו באזוכן אפטער א טערעפיסט? אפשר דארפסטו אנהויבן פראקטיצירן מער 'סעלף-קעיר'? אפשר דארפסטו ארויפגיין אדער צוריק ארויפגיין אויף מעדיצין פאר א וויילע?**

דער רבש"ע וויל פון אונז איין זאך: מיר זאלן זיך היטן און אכט געבן אויף אונזער מענטל העלט ווייל מיר זענען מער האקל און מיר ווערן מער אפעקטירט ווי אנדערע מענטשן. און אז דו וועסט קעיר נעמען פון דייע געברויכן וועט דיר דער אייבערשטער העלפן און אויך קעיר נעמען פון דיר. מיר דארפן טון אונזער השתדלות.

-61-

### מעדעצינען אדער ווייטעמינען? ...

איך וויל דא אביסל שרייבן איבער דאס וואס איך בין אדורך אין די ענין פון mental health anxiety depression.

און וועגן אל תמנע טוב מבעליו וואס איך האב אליין הנאה געהאט פון דעם אויסגאבע איז קודם א גרויסע יישר כח פארן ארויסגעבער, שכרך הרבה מאד! דורך אייך בין איך צוגעקומען צו



וויסן אז ס'איז א זאך וואס אסאך מענטשן גייען אדורך.

יעצט צום ענין האב איך געוואלט מיטטיילן אז עס איז מורא'דיג שווער אראפצולייגן וואס מ'איז אדורך. די אלע שווערע געפילן, אלע צער און עגמת נפש, אלעס וואס מ'שרייבט איז בלויז א גוזמא, אלעס וואס מ'לייגט אראפ און וואס מ'שרייבט איז קורץ מיט וואס מ'מאכט מיט, מ'שפירט נישט, און מ'ווייסט נישט, ווען גייט זיין די סוף, און צו ס'איז בכלל דא א סוף.

און ווען מ'וויל שוין גיין פאר הילף, ווי גייט מען? ס'איז א בושא, מ'קען נישט מסביר זיין פאר די ארומיגע, נישט פאר חברים, נישט פאר עלטערן, וואס ס'איז פלוצלינג געשעהן. און זיי זענען גערעכט, וויל ס'נישט א זאך וואס מ'קען אנטאפן און זאגן דא טוט מיר וויי, נאר אלעס טוט וויי! מ'ווייסט נישט פארוואס ס'איז דא א וועלט, און פארוואס זענען מענטשן בכלל פריילעך, און פארוואס דאנקט מען דעם אייבערשטען 'המחזיר נשמות לפגרים מתים'... ס'איז ליידער א מציאות! נישט נאר מ'פילט עס, נאר מ'טראכט עס א גאנצן טאג איבער און איבער, מ'האט נישט קיין קאפ צו לערנען, נישט צו דאווענען, נישט צו מחנך זיין קינדער, מ'קען נישט צופיל מאריך זיין אבער ס'שרעקליך.

אבער איין ריזיגע טעות וואס איך האב געמאכט איז, אז איך בין נישט געגאנגען גלייך פאר הילף איך האב מיר 'איינגערעדט' אז איך בין א מאמין אין א בעל בטחון, און איך גיי מתפלל זיין און ס'גייט אליין אוועקגיין, אבער למעשה האב איך מיר אליין געפאפט, ווייל איך ווייס אז ביי אנדערע זאכן בין איך נישט אזא מדרגה אין בטחון, נאר ווען מען שעמט זיך ווערט מען א בעל בטחון, אין דאס איז די אמת, מ'קען פרעגן יעדע ערליכע איד, און יעדער אן אויסנאם וועט דאס זאגן. **קיינער וואלט נישט איינגעפאלן צו זאגן אז ווען איינער שטיקט זיך חלילה אז מ'דארף מתפלל זיין און האבן בטחון...** נאר מ'דארף רופן 'הצלה' און קיינער גייט נישט גיין natural ווען מ'כאפט א הארץ אטאקע.... נאר מ'שרייט הצלה, און מ'נעמט מעדעצינען, און מ'ווערט בעז"ה געהאלפן.

די זעלבע זאך ביי mental health מ'דארף זיכן הילף. מ'קען פרעגן א רב אדער קען מען רופן reginal ביקור חולים (וואס איך אליין בין געהאלפן געווארן דורך זיי) און איך וויל דא זאגן ברבים אז אל תמות כדרך שמת פלוני, קיינער זאל נישט טון ווי

מיר אין גיין דורך natural, ווייל ס'העלפט נישט, און ס'קאסט ממון ודמים סתם פאר די מיסט. נאר נאכדעם וואס איך האב גענומען אביסל מעדעצין מיט טעראפי, דעמאלטס בין איך געווארן א נייע מענטש, אין ס'גארנישט אז מ'נעמט מעדעצין "רבותי מ'טאנצט נישט פון בריק דורכ'ן נעמען מעדעצין אבער מ'טאנצט יא אויב מ'נעמט ווייטעמינען" און צום סוף, מ'דארף טאקע מתפלל זיין און בעז"ה העלפט די מעדעצין די שנעלסטע מעגליך, און מ'ווערט א נייע מענטש דער אייבערשטער זאל טאקע העלפן אז מ'זאל זיין געזונט און שטארק, און נישט דארפן צוקומען צו די זאכן און דינען דעם אייבערשטן בשמחה און משיח זאל שוין קומען!

-62-

## טערעפי, ווי אזוי?

א גרויסן ייש"כ פאר די מערכת להתחזק, איך האב שוין ארויסגענומען אסאך עצות און חיזוק פון די אויסגאבעס וואס האט מיר שטארק ארויסגעהאלפן.

איך וויל נאר דא מיטטיילן אביסל פון מיין עקספיריענס אפער וועט דאס העלפן אדער געבן חיזוק פאר איינעם.

קודם לגבי טעראפי, נישט פאר יעדעם העלפט די זעלבע טעראפי און נישט פאר יעדעם העלפט עס די זעלבע שנעל, אויב פילסטו אז דער מענטש צו וועם דו גייסט איז נישט פאר דיר, האב נישט מורא עס אויסצושמועסן מיט אים און אים פרעגן אפן צו ער האלט אז דו האסט א תכלית ביי אים.

אסאך מאל מיינען מענטשן אז ווען מען גייט צו טעראפי מיינט דאס אז די שוועריקייטן וועלן מער קיינמאל נישט אנקומען, אבער נישט אלץ איז עס אזוי, די טעראפי וועט דיר פשוט העלפן עס איבערצוקומען שנעל און גרינג בעז"ה. דעריבער דארף מען שטארק האלטן פאר די אויגן אז עס איז גארנישט, מען מעג אזוי שפירן, עס איז נארמאל אזוי צו שפירן אמאל, און אנגיין מיט א שטארקייט אפילו עס פייניגט, דאס וועט שטארק העלפן מען זאל זיך נישט אריינגראבן שטערקער אין גרוב, און אוודאי אסאך תפילה צו השי"ת שיוציאינו מאפילה לאורה.



א גוטן, איך האב א זארג וואס דריקט מיין הארץ. א צייט צוריק האב איך געפילט א שטיקל באַל אויף מיין קאפ, און איך בין געווארן אינגאנצן צורידערט, איך בין געווען זיכער אז דאס איז יענע מעשה... איך האב שוין געזעהן די גאנצע פראצעדור פאר מיר... די שפיטאל, טריטמענטס, און נאך ווייטער. ב"ה איך בין געגאנגען צום דאקטער און ער האט גלייך געזאגט אז ס'איז גארנישט, עס איז א געשווילעכטץ וואס וועט אליין נעלם ווערן... וכך הוה.

ב"ה אז ס'איז גארנישט געווען, אבער די פחדים האט מיר אזוי צורידערט אז עס האט מיר גענומען וואכן ביז די גאנצע ענקזיעטי האט אויסגעוועפט. מיין שאלה איז אזוי: א) ווען עס קומט צו געזונט פחדים, ווען דארף מען עס נעמען ערענסט און ווען נישט? ב) אויב ח"ו עס איז יא עפעס, איז דא א וועג אז מ'זאל עס נישט נעמען ביז צום נשמה אריין? די פחדים איז דאך שווערער ווי די קרענק אליין!

ביטע העלפט מיר איבערקומען די סארט שוועריקייטן. איך בין זיכער אז אנדערע אידן ליידן אויך פון די סארט 'געזונט פחדים'. תזכו למצות!



וואס האסטו  
געטון ווען דו  
ביזט געווען אין  
דעם מצב?

**טייערע אידן!** אויב האב איר געהאט דעם מצב אדער אן ענדליכע, ביטע שיקט אריין אייערע עקספיריענס און וואס האט אייך געהאלפן ארויסצוקומען מאפלה לאור גדול, און מיר וועלן דאס מפרסם זיין לזכות הרבים.

אזוי אויך אויב האט איר א שאלה וואס איר ווילט מ'זאל עס פרעגן אין דעם רובריק אינעם קומענדיגן אויסגאבע, ביטע שיקט דאס אריין צו אונז.



### שאלה פון פאריגע חודש:

א גוטן, כ'האב נישט די ווערטער אייך צו באדאנקן פאר די מורא'דיגע אויסגאבע, מיין צייט איז זייער קורץ דעריבער וועל איך גיין גלייך צום נקודה.

איך לייד ב"ה נישט פון ענקזייעטי, נאר מיין בני בית שתח' האט ממש לעצטענס אנגעהויבן צו ליידן פון ענקזייעטי און דעפרעסיע, מיר האלטן ממש אנפאנג פונעם וועג, און אייער אויסגאבע, (וואס איך ברענג איר צוביסלעך יעדע פאר טעג נאך פון איינס פון די פארגאנגענע יארן) בלאזט אריין אין איר א שטיק חיות.

נאר איין זאך וואס שטערט איר שטארק, און עס מאכט אין א געוויסע זין שווערער דער מצב, איז אז אסאך מענטשן וואס שרייבן זייערע איבערלעבענישן שרייבן אז זיי זענען שוין "כמעט" אינגאנצן ארויס פון זייער מצב, און דאס דערשרעקט איר זייער, אז ס'איז כמעט נישט מעגליך "אינגאנצן" ארויסצוקריכן.

דעריבער וויל איך דא פרעגן צו איז דא מענטשן וואס זענען אינגאנצן געווארן באפרייט בעזשהי"ת פון ענקזייעטי און דעפרעסיע? ביטע אויב שייך ענטפערן אויף מיין שאלה.



### "האב איך אזוי געטון"

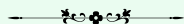
ענטפערס וואס ליינער האבן ארייגעשיקט אויף פראגעס וואס איז ערשינען אין דעם קאלום אינעם פאריגען אויסגאבע.

## ענטפערס:

### איך האב זיי שוין געהאט, וועל איך אפי' פאר קיין מיליאן דאללער ניט פארקויפן...

די אלע זאכן זענען לאו דווקא אויף יסורי הגוף, נאר אדרבה, יסורי הנפש איז אסאך שווערער, און בלתי ספק אז אלע מעלות און מדריגות וואס שטייט אויפן מקבל זיין יסורים באהבה, איז כ"ש אויך געזאגט געווארן אויף יסורי הנפש.

בברכת הצלחה רבה. ותודה רבה אויף אייער געוואלדיגע ארבעט.



### שעם זיך נישט, גיי ארויס זיך העלפן

א גוטן טייערער אינגערמאן.

איך פארשטיי גאר שטארק ענקער ווייטאג. ווען איך בין געווען אין מייער שווערע זמנים האב איך זיך 'געשוואוירן' אז קיינער פארשטייט מיר נישט 'עכט' און איך קען שוין על פי דרך הטבע נישט ווערן געזונט און פרייליך.

די ערשטע וויכטיגסטע זאך איז **זוכן הילף**. פינטל אז איר ווייסט נישט וואו צו גיין דאן רופט די צדיקים פון 'רעליעף'. זיי זענען שטענדיג גרייט און זיי זענען גאר גוטע פארשטייער אין א יעדן הינזיכט בס"ד 718-431-9501

איר טארט זיך נישט שעמען צו גיין פאר הילף. אט די בושא איז דער יצר הרע פונעם דור.

### איין רגע אויפאמאל קען מען אויסהאלטן

לאזט מיר אייך זאגן איין זאך.

איך לייד אויך אויף דיפרעסיע. צו מען קען אויף אייביג ארויסקריכן, קען איך אייך נישט ענטפערן, ווייל איך בין נישט אינדערויסן דערווייל. אבער עס ווערט זיכער גרינגער מיט די צייט און **אסאך גרינגער** מיט די צייט, אזוי אז מען קען מסתם דעת זיין רוב טאג.

אבער דאס איז אלעס אויב מען נעמט יעדן טאג פאר זיך און יעדע שעה פאר זיך. אבער אויב דארף מען יעצט ספראווען מיט די מארגענדיגע עצבות און ווער רעדט נאך פון די פראבלעמען פון יארן, איז עס טאקע זייער שווער.

איך וועל צוענדיגן מיט א מעשה פון הייליגען קאלובער זי"ע וואס האט מיר אסאך מחזק געווען סיי ביי פיזישע און סיי ביי גייסטישע יסורים.

די הייליגע קאלובער זי"ע איז געווען א געוואלדיגער בעל יסורים ל"ע. האט מען אמאל געפרעגט וויאזוי ער טראגט עס איבער האט ער גע'ענפערט א מורא'דיגע הדרכה אויף יעדע איבערגאנג אין לעבן. **"די יסורים וואס איז געווען איז דאך שוין געווען, דאס טוט דאך שוין יעצט נישט וויי, די יסורים וואס גייט זיין, איז דאך נאך נישטא און עס טוט נאך נישט וויי, איז עס נאר די יסורם פון "די רגע", נא דאס קען מען נאך אדורכשטיפן"...**

ער האט אמאל געזאגט: **"פאר די יסורים קומען, וועל איך זיי אפי' פאר קיין מיליאן דאללער נישט אנעמען, אבער איינמאל**

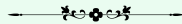
## האלטן די ערווארטונגען נידריג, אבער מ'קען זיך ארויסדרייען

טייערע ברודער,

יא! עס איז דא הילף! איך האב ב"ה קיינמאל געליטן פון ענקזייעטי, אבער א זייער נאנטע משפחה מיטגליד האט געליטן אויף א געפערליכן פארנעם ל"ע! חוץ פון ענקזייעטי האט ער אויך געליטן אויף א שטארקע דיפרעסן נעבעך. ער האט גענומען הויעכע מעדיקעישן און מען האט נישט געזען קיין וועג ארויס...

ב"ה, מיט די ריכטיגע הילף, איז ער יעצט, אינגאנצן אראפ פון די מעדיקעישן און ער גייט אן נאך מער געבויעט און שטארק ווי ער איז געווען פארדעם!!! איך ווייס אז עס נישט א זאך וואס מען זעט אפט, און מען דארף האלטן די ערווארטונגען נידריג, אבער אמאל איז יא גוט צו הערן אז עס איז מעגליך זיך אינגאנצן ארויסצוזען מיטן אויבערשטנס הילף.

אסאך הצלחה! געדענק אז די ביסט נישט אליינס!



### I am healed but still working on it

It's hard for me to type in Yiddish so maybe someone can translate... I have to say, as a woman on a healing journey, that was my #1 question in the beginning as well, will I ever fully heal and be back to the person I was? or can I become the person I want to be? and I have to say, I am on my third year and I could say I am healed.

The reason I would also say כמעט is cause every day there's still work to do, and once you go down the deep end you have to catch yourself not to go down that road again. But it gets easier and easier and I could not have imagined that I could be where I am today, bh! it was hard work and sometimes it still is, but it feels amazing!

Thank you so much!



טראכט נישט עס וועט נעמען 'יארן'. מיטן ריכטיגן צוגאנג זענט איר א פולע געהאלפענער ביז אפאר חדשים מיט'ן אויבערשטענ'ס הילף.

האט נישט מורא צו נעמען טאבלעטן. דאס איז דער מלאך המושיע בדורינו. קיינער דארף נישט וויסן, און ס'איז סיווי נישטא וואס זיך צו שעמען (פון זיך אליינס).

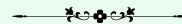
תפילה תפילה תפילה. גייט צו א ציון פון וועלעכע רבי איר ווילט. (מען מוז בכלל נישט פליען אין די מרחקים. ס'דא איבער גענוג אין א יעדן געגענט). און רעדט אויס אלע אייערע בקשות אין מאמע-לשון אידיש. (נאר אויב עס קומט אן לייכט).

געדענקט איר זענט נישט די אינציגסטע. צרות רבים חצי נחמה. (ליידער).

לאזט אייך וואויל גיין דא דארט אויף קלייניקייטן. (נישט איבער געטריבן).

ליינט געשמאקע ליינ מאטריאל. נישט פסכאלאגיע אדער פאליטיק. עס איז דא אזויפיל שיינע אויסגאבעס. מעלות, בלאט, וכדו'.

הצלחה רבה און א רפואה שלימה!



## דאס אליינס איז די ענקזייעטי אויף וואס מען דארף ארבעטן

א תשובה צו דעם וואס האט מורא אז זי וועט קיינמאל זיך נישט אינגאנצן ארויסדרייען פון ענקזייעטי און דעפרעסיע אינגאנצן.

דער תירוץ דערויף אין קורצן איז: אז די דאזיגע פחד אליינס איז א חלק פון די ענקזייעטי אויף וואס מען דארף ארבעטן.

מען דארף זיין גרייט און עקסעפטן דאס מציאות אז יאפס! איך ליידי יעצט פון ענקזייעטי און מען ברויך זיך אויסלערנען וויאזוי צו לעבן דערמיט און דיעלן דערמיט אויף די ריכטיגע וועג, און פארשטייט זיך אליינס אז ווי מער מען לעבט אזוי מיט די ריכטיגע צוגאנג דערצו ווערט עס בעסער און בעסער.

און צווייטנס עס איז יא דא מענטשן וואס דרייען זיך ארויס אינגאנצן דערפון מיטן אייבערשטענ'ס הילף.



## עצות וואס האט מיר געהאלפן

לכבוד די קאלום: איך אין דיין מצב,

איך וויל מיך באציען צו די בריוו פון דעם וואס זיין ב"ב האט אנגעהויבן ליידין פון אינקזייעטי. איך וועל נישט יעצט אראפשרייבן מיין גאנצע מצב, נאר איך וועל גלייך שרייבן וואס האט מיר בעיקר געהאלפן און העלפט מיר נאך אלץ ב"ה.

1) שפאציר - כ'שפאציר בערך 3 קילאמעטאר עטליכע מאל א וואך ס'נעמט בערך א שעה יעדע שפאציר, כ'פראביר צו שפאצירן אויף געסלעך ווי איך ווער נישט דיסטרעקטעט פון אנדערע מענטשן.

2) סאונדס - בשעתן שפאציר הער איך מיך צו צו בערך 3-4 אנדערע מיני רואיגע בעקגראונד סאונדס (למשל טרעפיק, פייגלעך, און סיי וואספארא נאטירליכע סאונד וואס איך הער אין די בעקגראונד).

3) זעהן - אזוי אויך קוק אויף 3-4 אנדערע מיני זאכן בשעת'ן שפאציר, (למשל ביימער, פארשידענע קאלירן, אדער אנדערע מיני נאטורליכע זאכן).

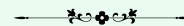
פון צייט צו צייט בשעתן שפאציר איז וויכטיג צו נעמען אין באטראכט סיי די "סאונדס" און סיי די "זעהן" יעדעס עקסטערע פאר עטליכע סקונדעס.

דאס האט מיר ממש געטוישט צו א צווייטע מין ברי', מער פון אלע מעדעצינען אדער עצות.

דרך אגב, כ'האב שוין געשריבן אין חלק ד' אביסל פון מיין מצב מיט'ן קעפל "געדאנקען וואס איך האב זיך געלערנט אין ענקזייעטי", כ'וואלט ווען בעסער ארויסגעברענגט דארט עטליכע נקודות אויב איך וואלט עס ווען יעצט געשריבן, ס'איז כדי דורכצוליינען.

געדענק! האב נישט קיין מורא אז דאס נעמט אוועק פון דיין וויכטיגע צייט, ווייל די וויכטיגסטע זאך אין לעבן איז **די לעבן אליין**, וועסט דאס אליינס איינזעהן מער און מער מיט די צייט.

כל טוב, א פריילעכען חודש און א געזונטן תמיד



## פארוואס מענטשן רופן עס אהן 'כמעט'

איך וואלט געזאגט 3 נקודות:

1) אז די סארט מחשבה איז א חלק פין די anxiety. ווייל די ביזט יעצט אין א שווארצע טונקעלע מצב, און דו האסט מורא

אז דו גייסט זיך קיינמאל נישט ארויסזען דערפון, ממילא ברענגט די anxiety מחשבה א ראייה, כדרך פון די anxiety מחשבות, און די פחד ווערט גרעסער.

מ'דארף באהאנדלען די מחשבה פונקט ווי אנדערע anxiety מחשבות.

(און ס'איז דא אפילו אזעלכע וואס זיי הערן אויף צו גיין צו therapy ח'ו צוליב די פחד אז עס גייט סייווי נישט העלפן ווייל פלוני אלמוני האט אזוי געזאגט ואכמ"ל).

2) יעדע מענטש האט געוויסע ענקזייעטי'ס איינער מער און איינער ווייניגער, נאר דער וואס גייט אדורך אזא שוועריגקייט ל"ע, איז אין א שווארצע פלאץ, און אנדערע מענטשן זענען צווישן gray און ווייס, און נאכאמאל איינער מער און איינער ווייניגער.

ממילא, ווען מ'הייבט אן ארויס צוקומען פון די שווארצע וועלט, גייט מען צוריק אריין אין די נארמאלע וועלט וואס איז gray און ווייס. **וועגן דעם זאגן מענטשן אז זיי זענען 'כמעט' אינגאנצען ארויס.** ווייל די וועלט איז נישט אייביג ווייס, און יעדע מענטש האט ups and downs... נאר מ'לערענט זיך אויס וויאזוי צו לעבן מיט דעם!!

3) אז יעדע מענטש וואס גייט דאס אדורך האט trauma פון וואס ער איז אדורך, און די trauma מאכט אויסזעהן כאילו מען איז נאך אין עס. מ'קען שוין זיין כמעט אויסגעהיילט, אבער די trauma פון די פחדים און די trauma from the darkness ליגט זיי אין זכרון און מ'דארף אויף דעם עקסטער ארבעטן ביי therapy. און קען זיין אז דאס מיינען מענטשן ווען זיי זאגן 'כמעט'.

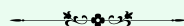
4) איך וויל זאגן פאר דער וואס פרעגט דאס. אז איך האב עס אויך געפרעגט, און כמעט יעדער וואס גייט דאס אדורך פרעגט די קשיא; "איז דא האפענונג? וועל איך אמאל זיין א נארמאלע מענטש? וועל איך אמאל נאך הנאה האבן פון מיין לעבן?"

און די ענטפער איז יא, יא, אין יא!! בעז"ה!

איך האב אויך נישט געגלייבט. אבער הודו לה'! איך בין שוין די אנדערע זייט טונעל, אין ס'איז נישט גרינג, אבער מיטן אויבערשטען'ס הילף איז דא האפענונג.

און ווען איר גייט האלטן ביי די 'כמעט' וועט איר לויבן און דאנקן דעם אייבערשטען אויף די (כמעט) גאנצע ישועה!!!

ד.ג.



## עקסעפט די מצב, וועט מען שוין נישט האבן די שאלה.

א גוטן

אויף די שאלה וואס מאנכע פרעגן וועגן נעמען מעדיקעישן, אזוי אויך אז מענטשן טיילן מיט זייערע עקספיריענס אז זיי האבן 'כמעט' זיך שוין ארויסגעדרייט און פארוואס זעהט מען נישט מענטשן זאלן שרייבן אז זיי האבן זיך 'אינגאנצן' ארויסגעדרייט?

לויט מיין ארומע מיינונג איז די יסוד ההצלחה ווען עס קומט צום היילונג פון חולי הנפש (מענטעל העלט), אקצעפטירן די פאקט אז מען האט א פראבלעם, **אקצעפטירן מיינט אז מען נעמט קער דערפון אזוי ווי מען נעמט קער פון א פיזישע פראבלעם.**

ווען איינער ליידט חלילה אויף צוקער און ברויך נעמען אינסעלין, דאס איז א חלק פון זיין לעבן, ער איז נישט פארנומען ווען עס גייט זיך אויפהערן זיין פראבלעם, ער האט פולקאם אקצעפטירט אז ער ליידט אויף צוקער, ער איז א גליקליכע צופרידענער מענטש וואס האט א פראבלעם און ער ווייסט אז אויב דער אויבישטער וויל, וועט ער מאכן א נס און ער וועט ווערן אינגאנצן אויסגעהיילט.

די זעלבע צוגאנג מוז מען האבן ווען עס קומט צו מענטל העלט, מען טוט וואס מען ברויך, מען רעדט דא פון אייער לעבן און די מענטשן וואס וואוינען מיט דיר, אויב דער

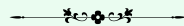
דאקטער הייסט נעמען מעדיקעישן זאל מען זיך נישט איינשפארן און פרובירן צו זוכען א וועג נישט צו נעמען. אוודאי איז וויכטיג צו גיין צו א פראפעסיאנאל, פונקט ווי איר וועט גיין צו די בעסטע הארץ דאקטער.

**איינמאל מען הייבט אן נעמען די מעדיקעישן און מען זעהט שינוים לטובה, וועט איר שוין נישט זיין פארנומען מיט די שאלה 'צו מען ווערט אינגאנצן אויסגעהיילט'.**

מעדיקעישן איז קודם א זאך וואס שטעלט אפ די פראבלעם, די היילונג איז ווען מען גייט צו טערעפי און צו א סאפארט גרופע, מיט גוטע טערעפי קען מען באקומען כלים וויאזוי נישט אנצוקומען צו די ענעקזייעטי אדער דיפרעסן, און עווענטועל אראפנידערן די מעדיקעישן און עווענטועל אינגאנצן אראפ גיין, אבער טערעפי איז א זאך וואס מען ברויך אינוועסטירן, לויט וויפיל ארבעט מען לייגט אריין אזויפיל רעזולטאטן נעמט מען ארויס.

איך בין אויף אנטי דעפרעסיע מעדיקעישן, איך גיי צו טערעפי און איך בין ב"ה אן אחריות'דיגע טאטע און איך פיר א לעכטיגע שטוב מיט געזונטע קינדער.

נאכאמאל די שליסל איז: אקצעפטיר אז דו האסט א פראבלעם און פראביר נישט מלחמה האלטן דערמיט אליין, עס איז שטערקער פון דיר.



## טויזענטער אידן קוקן ארויס אויף אייערע חיזוק!

**זייט מחיה נאך אסאך אידן דורכן אריינשיקן אן ארטיקל, אדער אייערע פערזענליכע איבערלעבעניש, עצות און חיזוק!**

איר קענט שיקן א געשריבענע בריוו אויף פאסט, אדער אן אימעיל, אדער קענט איר איבערגעבן אייערע געשיכטע און חיזוק דורכן רופן און לאזן א מעסעדזש.

chizuk4ayid@gmail.com / 929-275-1206  
L'hischazek, 1274 – 49<sup>th</sup> Street #392  
Brooklyn, NY, 11219

איר קענט באקומען די אויסגאבע אויף אימעיל דורכן אונז שיקן אן אימעיל

- די פחד איז טאקע עכט, אבער די סכנה נישט אלעמאל.
- עס איז נישט אז איינמאל דו ווערט קוראזשפול קענסטו קוקן די פחד אין די אויגן, נאר איינמאל דו קוקסט די פחד אין די אויגן ווערסטו קוראזשפול.

- זיי געדולדיג, קומען וועט נאך א טאג ווען די דאזיגע יסורים וואס דו גייסט אדורך וועלן דיר צוניץ קומען.
- זיי ספעציעל וואכזאם צו ס"י וואס דו ווילסט באהאלטן.
- טיפע אטעמעס איז דער נערווען סיסטעם'ס שפראך פון ליבשאפט.
- דו מוזט נישט קענען קאנטראלירן דייע מחשבות, מאך נאר זיכער אז דייע מחשבות קאנטראלירן דיר נישט.
- אלעס וואס א מענטש גייט אדורך מעג ארויסגעזאגט ווערן מיטן מויל, און א זאך פון וואס מען קען רעדן באקומט די מעגליכקייט צו ווערן באהאנדעלט. ווען מיר קענען רעדן פון אונזערע געפילן פארלירן זיי זייער כח אונז איבערצושטרענגן, און מיר עסן זיך נישט אזויפיל אויף דערוועגן און עס איז ווייניגער שרעקעדיג.

