בס"ד

HEADS UP

THE EMOTIONAL HEALTH MAGAZINE

MOVING FROM SELF CRITICISM

Dr Malka Kagan

OUR TELECONFERENCES

Mrs Ali Sturgess

CHANA'S STORY

A Client Shares

BEHIND THE MASK

A Personal Reflection

BIKUR CHOLIM

D'SATMAR LONDON

ISSUE 2 · JAN 2025

Magazine design: CREATIT hello@creatitstudio.com

headsup@bikurcholim.co.uk

The contents of this magazine have been reviewed and endorsed by local Rabbonim.

Editors Letter

בס"ד

Dear Friends עמו"ש

It's been one year since our first issue of Heads Up and it feels like a decade. The changes that we have seen in just a short time are testimony to how ready the community is to recognize Mental Health and to talk about it.

Thank you to our readers for the invaluable feedback, much of which has been a springboard for this issue. Thank you for your comments, for your letters, and for your contributions which have enhanced this edition.

To reflect the diversity of our readership and the huge interest from Yiddish readers, we are delighted to feature a full Yiddish section. The articles and submissions have been carefully developed in response to topical issues which we have been requested to feature.

In addition to our therapy services, we have added Group Therapy and have run CBT groups and Emotional Regulation Groups with excellent outcomes. It seems that the therapeutic benefits of being part of a group has been made possible by the raised awareness and increase in understanding which this magazine has been the catalyst for.

This year we have launched "Siblink", a support service for siblings of children and young people with severe mental illness. The Siblink magazine, which has published four editions this year is a sensitive forum which brings together siblings and provides a balance of support, education, and fun.

As you turn these pages and enjoy the compilation and variety of articles, we hope you will discover the strengths of all our contributors, some of whom have taken enormous courage to share their personal encounters for the first time. And we hope you will be inspired to share your contributions for our next edition.

The mitzva of guarding one's health is described as, ונשמרתם מאד לנפשותיכם with the emphasis being on emotional and mental wellbeing which has a direct impact on our physical health.

The first step towards this is being aware and talking about it. This magazine is here to start the conversation and making it okay to discuss the issues which are so close to our hearts and souls!

Warmest wishes

Benzion Rieger
Editor

Teves 5785

BIKUR CHOLIM
D'SATMAR LONDON

BIKUR CHOLIM, GROUND FLOOR, 2A NORTHFIELD ROAD, LONDON N16 5RN
TEL: 020 8800 7575 EMAIL: RECEPTION@BIKURCHOLIM.CO.UK

Letters

BIKUR CHOLIM
D'SATMAR LONDON

רב המוסד
הגאון רבי זאב פעלדמן שליט"א

Clinical Lead
Dr J. Taylor

Emotional Health Service Manager
Mrs H. Scher

Therapy Service Managers
Mr B. Rieger
Mrs R. Gluck

Clinical Supervisors
Dr B. Rock
Dr M. Kagan
Dr L. Shostak
Dr S. Solomon

Therapists
Mr D. Glass
Mr C. Grunfeld
Mr S. Noe
Mr Y. Posen
Mr D. Weisz
Mrs R. Glatt
Dr M. Kagan
Mrs C. Kampf
Mrs N. Landau
Mrs E. Rosenberg
Mrs A. Sandler
Mrs H. Schlesinger
Dr S. Solomon
Mrs M. Sonnenberg
Mrs A. Sturgess

Dear Heads-Up Team,

What an outstanding achievement!

Thank you for bringing about mental health awareness in such a positive manner.

In the beautifully presented magazine, there is a wealth of information which will definitely help reduce the stigma and hopefully help those struggling to seek the right help and reduce the amount of people suffering and in crisis.

I've been helped by Bikur Cholim two years ago while going through a mental health crisis and would be willing to share some of my story and journey in your second edition if it would be something you are looking to add and bring awareness too.

Feel free to get in touch.

G. F.

Dear Bikur Cholim,

I've just finished reading the first issue of Heads Up magazine which proved to be an extremely informative read.

The magazine is professional and high class whilst at the same time written in layman terms enabling me to understand and gain insight into the various modalities of help available for mental illness.

I enjoyed the pages featuring the quotes, in fact I have clipped some to display on my notice board – my favourite one is 'positive people also have negative thoughts – they just don't let those thoughts grow and destroy them'.

I look forward to your next issue.

One suggestion I have would be to have a Q & A section for people who are unsure whether a concern they have warrants professional intervention or if this is a normal and passing phase issue.

Keep up your valuable work.

C. B.

Table of Contents

MOVING FROM SELF CRITICISM	6
MONEY WORRIES	10
THOUGHTS ON GRIEF	14
SITTING AT THE SHORE	16
A VIEW FROM THE OTHER SIDE	17
CHANA'S STORY	20
OUR TELECONFERENCES	24
BRIDGING THE GAP	26
SEASONS OF HOPE	32
GETTING IT RIGHT	34
ASK THE EXPERT	36
EVERY END IS A NEW BEGINNING	38
BEHIND THE MASK	40

Moving from Self Criticism

TO SELF COMPASSION

Friend: *I just went to that vort, you know the one at the bottom of your road and I bumped into Baila, you know what she's been through the past three years. Anyways, I just wasn't thinking properly as I ran out of my house in such a rush and I said….*

You: *I can't believe you. Why did you say that? You just said yourself that you know what she's been through. You're always blurting things out before you think. Do you remember what you said last year to Esti as well? Honestly, what's wrong with you, you're so stupid!!!*

Would we say all that to a friend? Hopefully not. Unlikely if we would want to keep our friendship! Let's turn this around and say it was you that messed up and said something insensitive. Might we say this to ourselves – quite possibly. We can be quite harsh about what we say to ourselves in ways we generally don't speak to others. When we are in self-critical mode we end up struggling more with ourselves often moving from *'what I did was bad'* to a more general blaming *'I am bad'* leading to further cycles of self-criticism and sometimes feelings of sadness and shame.

Self-compassion is quite a buzz word these days – it's about learning to be a good friend to ourselves whether we think we have messed up, have actually messed up or are just going through a really difficult period in our lives. Just like we try to be sensitive to the pain or suffering of someone else, self-compassion is directing that kindness towards ourselves. This is not about letting ourselves off the hook if we have made a mistake or hurt someone's feelings but about being kinder to ourselves in that moment and then taking action if necessary. Research shows that when we are more compassionate to ourselves we tend to think and act more compassionately to others as well. It helps us to view our mistakes in a more realistic light and then make good decisions about how to correct them.

There are three elements of self-compassion that can point us in the right direction to help change that inner critical voice.

SELF-KINDNESS

Self-kindness is about putting a "supportive arm around our shoulder" in which we can be aware of our personal short comings but also be accepting of them. Through self-kindness we can give ourselves the warmth that we might give to others or that we would like to experience from them.

BEING HUMAN

When we are self-critical we set ourselves apart as being terrible for doing or feeling or thinking something that we think others would never do. It can make us feel as though we are some terribly flawed person and sets us apart from others. The second

part to self-compassion is the antidote to this: it is acknowledging that we are human, Hashem put us here for a reason and is aware that we will make mistakes. Life is about imperfection and entails a certain amount of pain but when we add our self-blame to the equation we end up adding more pain to what we are already experiencing. The message from this is that we are not alone – no one might have been through exactly what you have been through but everyone in the world has been through difficult times or moments.

COMPASSIONATE MINDFULNESS

When we are self-critical we are generally quite intolerant of what is going on in the here and now – we don't like how we feel or even who we are. The third aspect of self-compassion is what is called compassionate mindfulness. We often try to run away from difficult thoughts and feelings because they are inherently difficult. By being mindful we are being open to what is happening in this moment even when that moment is painful and hard. This enables us to experience the pain without trying to run away from it or by making it worse.

> IF LIFE DIDN'T CHALLENGE YOU, THEN YOU WOULDN'T BE FORCED TO BECOME THE INCREDIBLE PERSON THAT YOU ARE SUPPOSED TO BE.

Below are two ideas of how to incorporate some self-compassion into difficult everyday moments. The beauty of these approaches is that they are relatively simple to do but can have a big impact on how we respond and relate to ourselves.

NOTICE, NAME, REFRAME

1.Notice

The first step, as with anything, is starting to become aware of self-critical thoughts. We can be so used to speaking to ourselves in a certain way that we don't even notice that we are doing it. It's only at the moment of awareness that we can then change what happens afterwards. Once you start to notice that you are speaking to yourself harshly then you have more of a choice as to what you do next.

2.Name

When we are being self-critical we believe all the harsh judgements our mind is telling us - by *naming* them it helps to create some sort of distance between us and the thoughts. It can help us remember that they are just thoughts, albeit difficult and painful thoughts, but not the reality the thoughts have us to believe. Think about a name that reflects the kind of thoughts you get stuck in e.g. something general like *'my self-critical thoughts'*, or more specific like my *'I mess everything up story'* and name those thoughts when they show up.

3.Reframe

The next step is to *reframe* what the self-critical voice is saying.

One way to do this is by thinking of how a compassionate friend/ other would speak to you or what you would say to someone else in a similar situation. This can be something short that conveys compassion and care – *'this is really painful right now'/ 'this hurts so much'/'wow, that sounds so hard'* or you might want to spend a bit of time thinking about how you would want to be responded to

that really attends to what you are thinking and feeling.

SELF-COMPASSION STATEMENT

A different way to do this is by using the three components of self-compassion described above and writing out a self-compassion statement to have with you when you notice you are struggling with harsh self-criticism. Something like:

- *This is a painful for me to feel right now* (self-kindness)
- *Everyone feels this way sometimes/This is part of feeling/being human* (being human)
- *May I be kind to myself in this moment* (compassionate mindfulness)

Or

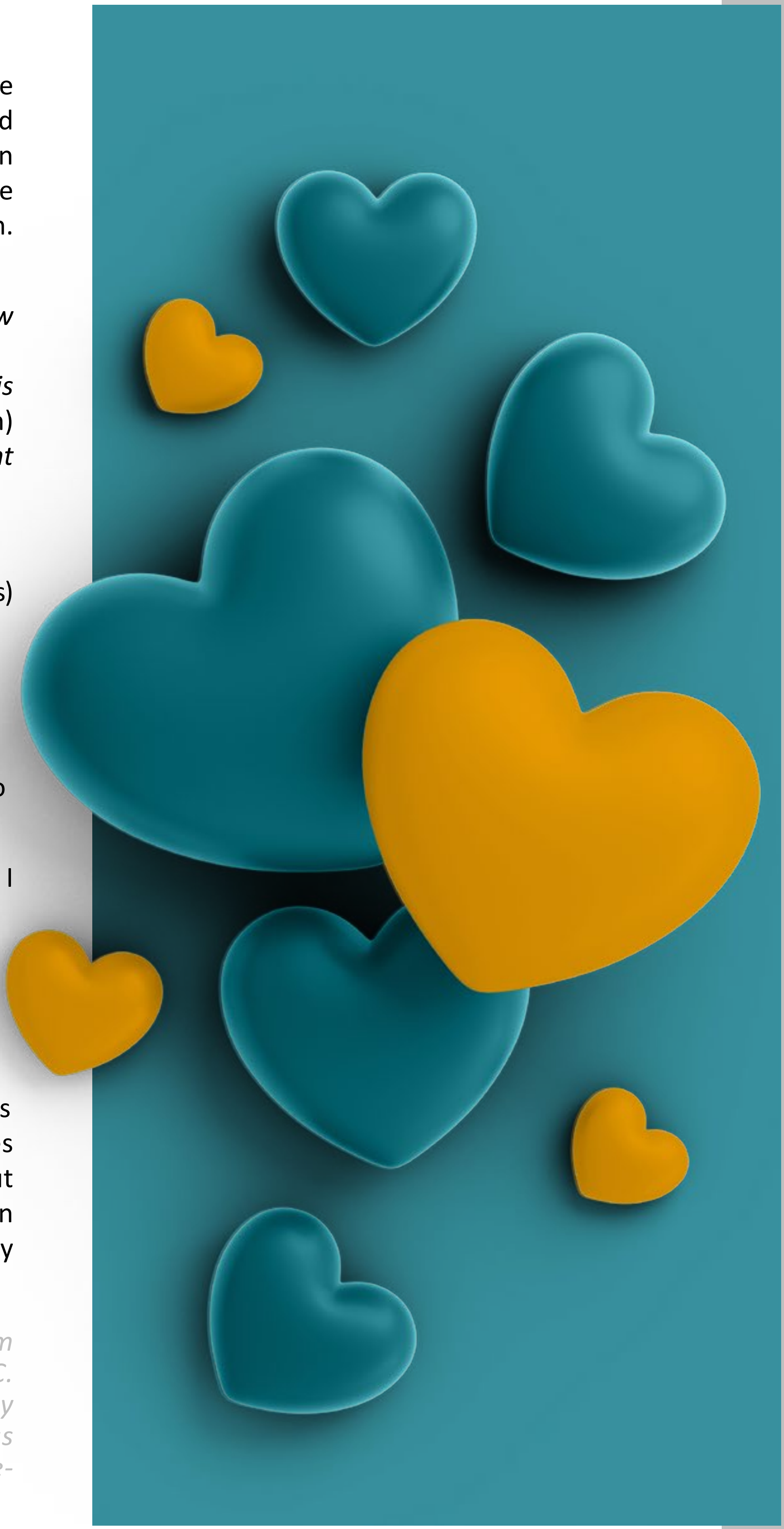
- *I'm having a really hard time now* (self-kindness)
- *This is part of being human* (being human)
- *May I be gentle and understanding to myself* (compassionate mindfulness)

Whichever technique you try it can be useful to allow our new self-compassionate mode to help guide our future actions by asking:

- Is there anything kind and compassionate I can do for myself in this moment?
- Is there something I need to do to make things better?

Learning to catch the self-critical thoughts and moving to a kinder more compassionate way of responding is a skill that can help us throughout our lives. As with any skill it takes time to make changes and undo old habits but with practise this can make a big impact on the way we speak to ourselves and ultimately our relationship to ourselves as well. ■

Dr Malka (Lisa) Kagan is a Bikur Cholim Clinical Psychologist registered with HCPC. She has a Doctorate in Clinical Psychology (DClinPsy) and is NHS trained to work across the life span using a range of evidence-based interventions.



Money Worries

AND MENTAL WELLBEING

Sruli came home at the end of a long day. He was looking forward to being able to sit down and have a few moments to himself, before retiring for the night. He absentmindedly flicked through the mail that had come that morning, whilst humming a tune to himself. A wedding invitation from a distant cousin in New York. He smiled, and was touched that they had remembered him from overseas. A letter from a landscaping company, trying to peddle their services. He frowned, thinking wistfully how he wished he could redo his own garden. A bill, informing him that the payment date had now passed, threatening to take action if not seen to immediately…

A recent survey by the Financial Conduct Authority (FCA) found that nearly 30% of people were not coping financially, or were finding it difficult to cope. The cost of living has increased massively over the last few years. To maintain the same standard of living as in 2020, Londoners would need to spend today at least 25% extra money.

Financial pressures on frum families are even higher than the general population. In a recent article in the American business magazine Forbes, the author noted that higher cost of housing, Kosher food, Shabbosos and Yomim Tovim, Chinuch, and larger size families are all unique contributing factors to the higher cost of living that comes along with the privilege of raising a Yiddishe family.

Psychologist Dr William Davies notes how it is not just our past experiences, thoughts or behaviours that effect our emotions and mental health. There are in fact 5 main factors to consider when understanding the cause of mental health difficulties, and financial distress is one of them. Struggling financially can negatively impact a person's mood, sleep, social life and relationships, and can cause stress, worry or anxiety. In fact, a recent survey by the Money and Mental Health Policy Institute found that an individual struggling with long-term financial difficulties was nearly 6 times more likely to experience a mental health problem.

So, how can we support our mental health whilst struggling financially? In addition to the practical solutions and support in trying to increase earnings and reduce expenditure, what can be done from a mental health perspective to support our emotional health and wellbeing whilst feeling anxious and pressurised from the seemingly unsurmountable financial obligations?

1. BE KIND TO YOURSELF

Many people berate and scold themselves for their financial struggles. They internally criticise themselves, thinking that they are 'useless', 'good-for-nothing', 'worthless', 'less than', or any other version of a painful and unhelpful label. In fact, many wise and hardworking people struggle financially

too. Notice when you are talking unkindly to yourself, and try and change the tone and words that you say to yourself. As the saying goes, 'Be careful what you say to yourself, you're always listening'.

2. SHARE YOUR STRUGGLE

Shame and guilt can often accompany financial distress. Keeping all those feelings and worries bottled inside can feel lonely and isolating. Finding a trusted friend, family member, Rov, or professional that you can talk to and share your difficulties with can help.

This can be especially true with a couple, when one spouse is aware of the financial distress whilst the other one remains unaware. The financial attitudes, spending habits, and lack of support and understanding from the unaware spouse can be really hard. Finding a thoughtful way to share the emotional burden with the unaware spouse can go a long way in relieving oneself of the strain and pressure of needing to face this financial and emotional difficulty alone.

3. PHYSICAL EXERCISE

Low mood and stress from financial difficulty can cause a person to be less keen and enthusiastic about being active and exercising. This can become a vicious cycle, as a lack of physical movement and exercise can further negatively impact a person's mood, making them even

less likely to exercise. And the cycle continues.

Engaging in physical exercise can improve a person's mental health and wellbeing. Exercise causes your brain to release 'feel good' chemicals like endorphins and serotonin that help to improve your mood. Exercise also improves your fitness, which can help lift your mood. Doing physical activity can also distract you from negative thought patterns. Exercise can include walking, swimming, cycling, and dancing.

Interestingly, in a study published in 2019, researchers found that if people walked just an extra 15 minutes each day, the world economy could grow by about $100 billion a year! The gains were attributed, amongst other things, to improved work productivity and reduced sick leave and mortality rates.

4. SELF-CARE AND MEDITATION

Struggling with finances can be really difficult, especially when seeing others around you seemingly spend on luxuries and enjoyments without a care in the world.

Practicing self-care can help reduce stress, anxiety and symptoms of depression. Self-care refers to anything that you do to keep yourself mentally, emotionally, physically, socially and spiritually healthy. It promotes better mental health by providing an opportunity to relax, recharge and engage in activities that bring joy and fulfilment. So, allow yourself to take the time to do things that you enjoy too, which will in turn improve your own mood and wellbeing.

Additionally, simple breathing exercises can be helpful in calming down the anxious mind. Try closing your eyes, and breathing through your nose whilst counting to 4. Hold your breath to the count of 7, and then slowly exhale out through your mouth counting to 8. Continue breathing in this way, whilst gently focusing your thoughts on your breath. Notice the way the air comes in through your nose, what it feels like in your nostrils, and how it feels as you breath out. If it feels ok, place your right hand gently on your heart as you breath. Continue breathing this way as long as feels comfortable, and then gently open your eyes.

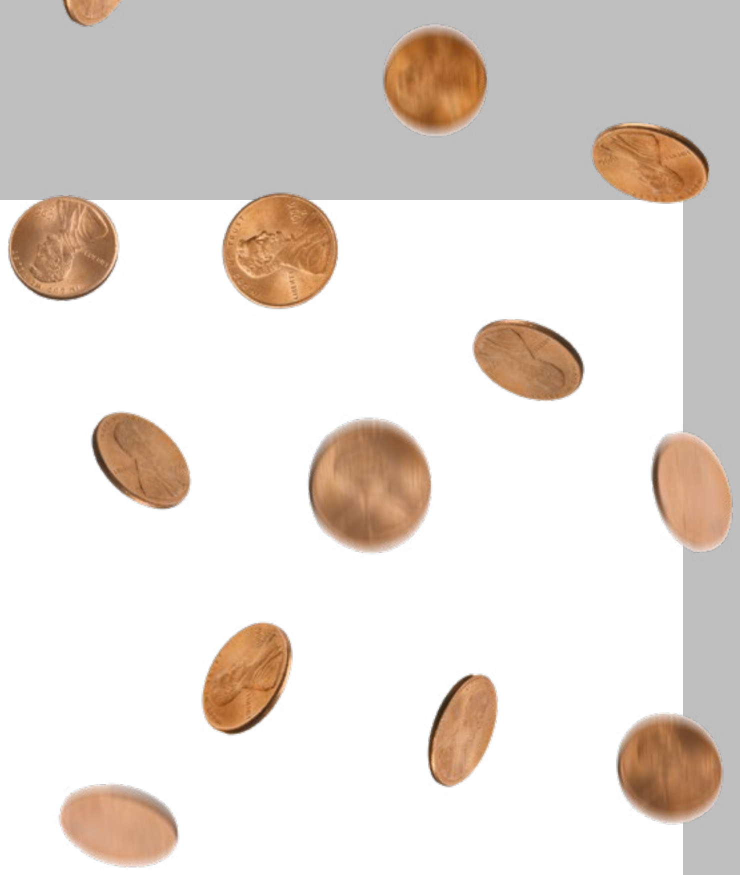
Using this breathing technique can reduce anxiety and stress. This is just one of many breathing and relaxation techniques that can be integrated into daily life.

5. POSITIVE THINKING

When struggling financially, it can be easy to get sucked into self-pity, worry, and misery. The stress can understandably take over a person's entire mind, leaving little space for noticing any of the other positive and enjoyable aspects of the person's life.

> **"BEING POSITIVE DOESN'T MEAN YOU'RE HAPPY ALL THE TIME — IT MEANS THAT EVEN ON HARD DAYS YOU STILL BELIEVE THERE ARE BETTER DAYS AHEAD.**

However, money and financial stability is not the only important thing in life. Try and find other areas in your life that you are grateful for. These could include health, friendships and relationships, family, and community. Think of the smaller, enjoyable moments of daily life too, and appreciate and savour them. Keeping a gratitude journal can be a helpful way to not remain fixated solely on the challenges of life.



Finally, let's not forget that no situation is beyond hope. Situations can, and do improve. Hold onto that hope, do your best, and turn to Hashem in *tefilla.* And in the meantime, remember that your financial situation does not need to predict your happiness and emotional wellbeing. As the *Mishna* (Avos 4:1) teaches us, 'Who is rich? He who is happy with his lot'. Find happiness and contentment in your current life, and you will be a lot richer for it. ■

Mr Shmuly Noe is a Bikur Cholim therapist registered with BACP. He has core training in integrative counselling with adults, focusing on person-centred and solution-focused skills. He has subsequent trainings in CBT and compassion-focused skills.

Thoughts on Grief

Despite our increasingly emotionally-proficient society, grief is one of the last vestiges of bygone bastions, and is often a feared, unspoken, and unexplored experience. As such, we often do not have the vocabulary for it, the means by which to make sense of our feelings and thoughts around it. We often simply don't know how to talk about it. We don't know how to listen for it, or to it. We shy away from it. We have ended up living in a grief-illiterate society. We need to learn to talk about grief.

We can describe many different types of grief. We can talk of **complicated grief** (for example loss of an abusive parent), **traumatic grief** (loss through a traumatic event), **disenfranchised grief** (if the person grieving feels judged, or if the loss needs to be hidden, e.g. an early miscarriage), **inconclusive grief** (where there may be some hope of life, e.g. hostages) and **collective grief** (for example after October 7th). In 1969, Elisabeth Kubler-Ross made a first attempt at bringing the unspoken language of death and dying into the realm of psychological understanding and support. Her iconic model of the five stages of dying, was then applied, by herself and others, to include grief. The five well-known stages are: denial, anger, bargaining, depression and then acceptance. While there has been much criticism levelled at this model for its rigidity and lack of empirical validation, it remains the point of reference for most further attempts at explaining the complex process of grief.

And grief is always going to be just that. A process. One that cannot be avoided, it must, only and always, be gone through in order to reach 'the other side', of acceptance and loving memory. Kubler-Ross and her collaborators are eager to remind us that these stages are experienced with fluidity, and that individuals will move between them in a non-linear fashion. Despite the known types and stages of grief, no one will experience grief in the same way as another, nor will any individual's current feelings of grief be identical to any previous experience. There is no one way to grieve, all we know is that it must be done. People do **not** need to be fixed; they do **not** need to be made better. What they do need is to **not** feel so terribly alone. And yet alone is usually what we feel when we are grieving. Alone and misunderstood, as much as our supporters will try to stand by us, and guide through the haze of loss. And while the love and care of others does help, when we are grieving, we actually need to be there, first and foremost, for ourselves.

We can achieve this by engaging in self-compassion. It is a crucial part of allowing the journey to take place, and also helps to see us through the unbearable pain.

Self-compassion, as described by Kirstin Neff, is the act of extending compassion towards oneself, especially during times of failure, perceived inadequacy and general suffering. Neff explains that there are three facets of this self-compassion.

1 SELF-KINDNESS VS SELF-JUDGEMENT

Kindness encompasses an attitude of being warm and understanding towards oneself. It involves forgiveness, and recognition that to err is to be human. Self-kindness offers a gentle approach when confronted with painful experiences, rather than anger and self-flagellation. It allows for greater self-clarity, as personal failings can be acknowledged with compassion, and not hidden. Approaching grief with kindness means that all that I experience is, simply, ok. I can quiet my inner critic who tells me that I am doing this all wrong, that I am pathetic in my pain, and that I don't deserve to feel this much grief and loss.

2 COMMON HUMANITY VS ISOLATION

Despite our individual differences, we all undergo feelings of loss and suffering and can appreciate that we are, in fact, not alone in that or any of our other human experiences.

Isolation is the result of thinking that we are alone, that no one can understand our pain, and we cut ourselves off from others, to our great detriment. Knowing that pain through loss is universal, gives us permission to connect to others, and ultimately, when we are ready, to reintegrate back into society and community.

3 MINDFULNESS VS OVER-IDENTIFICATION

Mindfulness is about an openness to negative thoughts and feelings and maintaining a balanced approach to those feelings, so they are neither supressed or exaggerated. It is a receptive state of mind, in which individuals observe their thoughts and feelings without judgement; as they are, without trying to block, deny or change them. Over-identification is when one becomes entrenched, affording too much respect and attention to the negative thoughts, so that the person identifies closely with their thoughts, feeling that they *are* their thoughts ('I am a sad person', rather than 'I am currently experiencing a sad thought'). Mindfulness allows me to maintain my identity independent of my difficult thoughts and feelings, by noticing, by observing my feelings without judgement. And that gives me permission to turn towards and lean into the grief, to truly experience it, the love, the loss, not avoid or even manage my feelings, and allow it to slowly fade over time.

Finally, David Kessler writes about the sixth stage of grief; finding meaning. It is the stage where there is a reflective process of not necessarily knowing why a loved one died, but why they lived. It is focusing on what the relationship with them meant, and then how to move forward, living a life honouring their legacy, values and interests. We do not speak of closure but of continued connection to our loved ones through this meaning. This is the stage where deep healing can take place. We cannot leapfrog the pain and hurry to the meaning, we cannot rush the process of grief. Unfortunately, that just does not work. What we can do is lean toward our pain with compassion, openness, and hope of finding meaning in this journey of loss and grief. And to continue the conversation in the memory of those we have loved and missed, but are never truly lost. 'Grief is the price we pay for love' - Queen Elizabeth II. ■

Dr Shanni Solomon is a Bikur Cholim therapist registered with BACP. She has core training in CBT and psychodynamic approaches across the age span and has completed a Doctorate in Counselling Psychology.

Sitting at the Shore

Sitting at the shore
watching in awe
as the waves are calmly gliding
at composed
pace they're riding
ahh! this sight
serenity
peaceful
tranquil
the water gushing
sounds hushing
seagulls chirping
and kids laughing
I close my eyes
relaxing
breathing
it's all good
beautiful
pleasant
I am so calmly curled
enjoying Hashem's perfect world
but suddenly the sounds increase
the serenity does cease
ferocious smashing stormy splashes
its turbulent
choppy
raging
rough
all over me
I'm stuck within
the waves are so fierce
they pierce
penetrate to my core
I'm no longer at the shore
I'm confined
with daggers in my mind
no interest in life
bored
tired
apathetic
I wanna jump out
it's hurting so, ouch
is this just a ploy
why the world I can't enjoy
some sort of scheme
to me being so mean
I want the calm tide back
I dont wanna be a wreck
but I cant anymore fight
its ok, not to feel right
as long as it takes
for the tide to wash over
to relax
unwind
to ease
it's ok, it's dark
sometimes
with patience I yearn
for the light to return
hopefully we're at the final call
which will bring light to us all

G. F.

DR J TAYLOR

Many thanks to our reader for this wonderful piece of writing which engages us through imagery with the complex range of feelings many of us struggle with on a daily basis. Imagery can be so helpful in both conveying feelings, but also in helping us settle our own feelings. For those of you who sometimes struggle to manage turbulent feelings that seem like they are going to overwhelm you, practicing the below meditation may help. We suggest recording the below script on an audio recorder or your phone, spoken slowly and calmly in your voice or the trusted voice of a loved one, and then give yourself the gift of a few minutes practice each day sitting comfortably in a room on your own, take three deep breathes in and out, and then listen to the recording with your eyes closed.

"BE THE MOUNTAIN" GUIDED MEDITATION SCRIPT

Continue to breathe deeply.

Bring your awareness to the sensations of your breath, and the gentle rhythm it is creating within you. "Letting it be, just as it is." Each inhale and exhale announcing the next.

Expand your awareness to the sensations of your body. Sitting upright and with dignity — bring your attention to the surface beneath you and the support it provides. Root your body into its strength and become aware of your connection to it — complete, whole, and in this moment, you are grounded by its unwavering resolve.

As you sit there, visualize a grand mountain, whose peaks pierce smoky clouds and continue upward where the air is clear, and the view is endless. A mountain with slopes that are both jagged and gentle; supported by a vast foundation, rooted deep in the bedrock of the earth. This mountain is a monument to all that is solid, grand, unmoving, and beautiful.

Are there trees? Does snow blanket its lofty heights? Perhaps waterfalls cascading as mist into an open sky?

However it is — let it be as it is: a perfect of creation.

Be this mountain and share in its stillness.

Grounded in your posture, your head its skyward peak, supported by the rest of your form, granting you an awe-inspiring perspective of the landscape before you, behind you, and about you, which flows from your centre into the distance horizon.

Be this mountain.

And take on its stability as your own. From the top of your crown, down your neck, and into the balance of your shoulders, like cliffs, descending into your arms and forearms, and coming to rest in the valley of your hands.

Be the mountain.

Your feet, legs, and hips its base — solid and rooted beneath you — a foundation, extending up your spine and abdomen: A core of stability.

The rhythm of your breath is all that moves you. A living mountain: alive and aware, "yet unwavering in inner stillness. Completely what you are, beyond words and thought: a centred, grounded, unmovable presence."

A mountain, which witnesses the sun travel across the sky, casting light and shadows and colours across its consistent composure. Moment by moment, in the mountain's stillness, the surface teems with life and activity: Snows melt, streams run down its face, trees and flowers bloom and die and bloom again as the wildlife returns and departs with the seasons.

Be the mountain, who will be called beautiful and inspiring, and dark and ominous, and knows that it is all of those things and less.

Be the mountain — which sits and sees how night follows day and back again. Which knows the sun by the warmth it brings on rising, and the stars by the way they show in a darkened sky.

Through it all, the mountain sits. Aware of the changes that each moment brings, around it and to it. Yet it remains itself. Still, as the seasons flow one into the other, and the air swirls from hot and cold, and the weather turns from tame to turbulent. Some so treacherous as to tear at its surface.

Still — none of this concerns the mountain, whose serenity is housed within, and cannot be disturbed by fleeting furore.

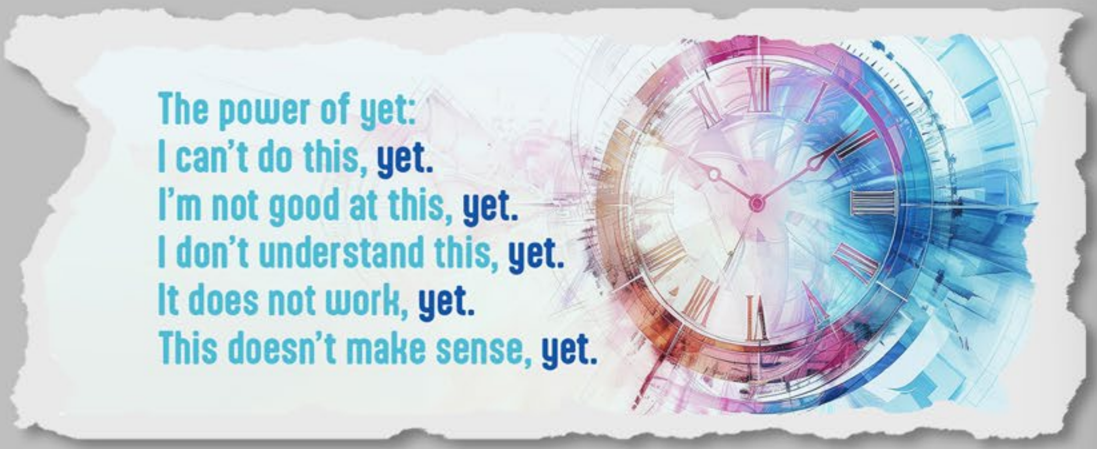
In the same way, as you sit in meditation, you can learn to experience the mountain as a means to embody the same centred, unwavering stillness and groundedness in the face of all that changes in your life — over seconds, and hours, and years.

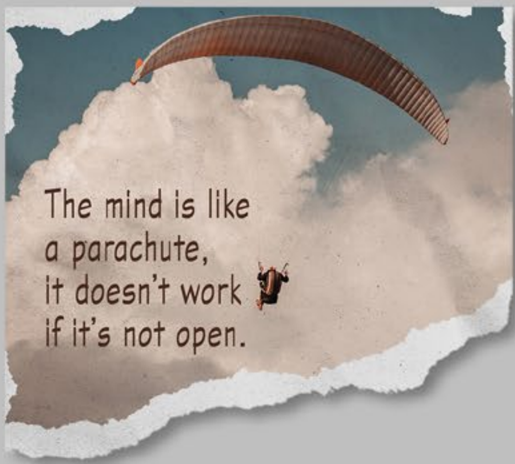
Like the mountain you will experience the changing nature of your mind and body, and of the world around you. You will have periods varying in intensity — of darkness and light, of activity and inactivity, and moments that fill your life with colour.

Through it all, be the mountain, and call on its patient strength and stability within you. Let it empower you to encounter each moment with mindful composure and compassionate clarity. ■

Dr J Taylor is a Consultant Clinical Psychologist registered with HCPC and the clinical lead at Bikur Cholim. She has a Doctorate in Clinical Psychology. She is NHS trained to work across the life span using a range of evidence-based skills, and trained in supervision.

"That which grows fast withers rapidly, that which grows slow endures."

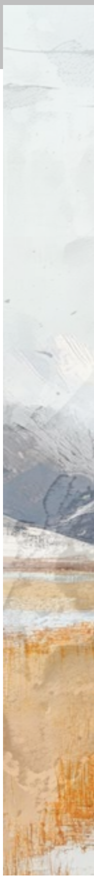




"Even if you are on the right track you'll get run over if you just sit there."

Chana's Story

C. F.



Panic. Confusion. A&E, doctors, nurses. Feeling so weird, detached from my surroundings, a nightmare gone wrong. That's all I remember from my steroids-induced psychotic episode. And that's what made it so frightening: the fact that I didn't know – and later remember – what was going on.

It was so unexpected and out-of-the-blue. I had 3 gorgeous pitzelach, was working at a stimulating job, managing a thyroid condition but otherwise physically strong and healthy,

Chasdei Hashem we were zoiche to bring another baby into the world, a zeese little meidele. We were ecstatic. The pregnancy and birth were relatively straightforward, I regained my koiches and went back to work when she was 3 months old, as I had always done.

This time, however, was a tad more stressful. I was working long hours in a high-pressured environment. I had the laundry and the cooking and cleaning to see to. I had a precious little screamer to look after. And I had a thyroid condition which was causing trouble. It was overwhelming. Too overwhelming.

Eventually, I decided that I'd had enough. I wanted to continue living my life with satisfaction and enjoyment of my young family. So I booked myself an appointment and went to see my GP. After trying to explain how I was feeling, he looked at me incredulously. "You have a lovely family, you have a fulfilling job, of course you are feeling stressed". He went on to lecture me that "you should be so grateful for what you have, people out there would give anything to be in your position".

I returned home dejected, feeling misunderstood and hopeless. The feelings worsened. And worsened. And just when I thought things couldn't get any worse, they did, in the form of a full-blown psychotic attack.

"THERE IS NO WAY TO HAPPINESS, HAPPINESS IS THE WAY.

Hatzola was at my doorstep within seconds, and rushed me into hospital where I was diagnosed with postpartum psychosis. I was sent home with medication; the home treatment team would visit me the following day.

When the morning came (after what felt like years), the psychiatrist came to visit me. He was shocked to see the state I was in; I should not have been allowed out of hospital in that matzav. I was sent straight to the MBU.

For the uninitiated, the Mother and Baby Unit is a psychiatric ward where mothers can be admitted without needing to be separated from their babies. It is significantly better than the other psychiatric wards – but a psychiatric ward nonetheless.

This was the lowest, most painful period in my life. What was I, a young mother and successful employee, doing in this place? I wanted to run back home and give my children supper, I wanted to sit and play with them, lovingly tuck them into bed and say shema together. I would give anything to return to the office, even with all the pressure, to be the talented, devoted team-player I'd always been. I thought longingly of my home, my bedroom, my childrens' bedroom, the living room with all the toys and games we'd play together – my heart felt like it was bursting with homesickness and grief. Even my baby brought me little comfort; she was soon sent to my mother for I was unable to care for her.

Unfortunately, my condition deteriorated and became out-of-control. I was sent to the general psychiatric ward where the doctors gave me 8 different medications in an attempt to stabilize me. There I remained for the 4 hardest weeks of my life. I was completely cut off from my family, as there was a strict "no visitors under 18" rule. My poor children were sent to live with my parents, including my tiny baby. I missed

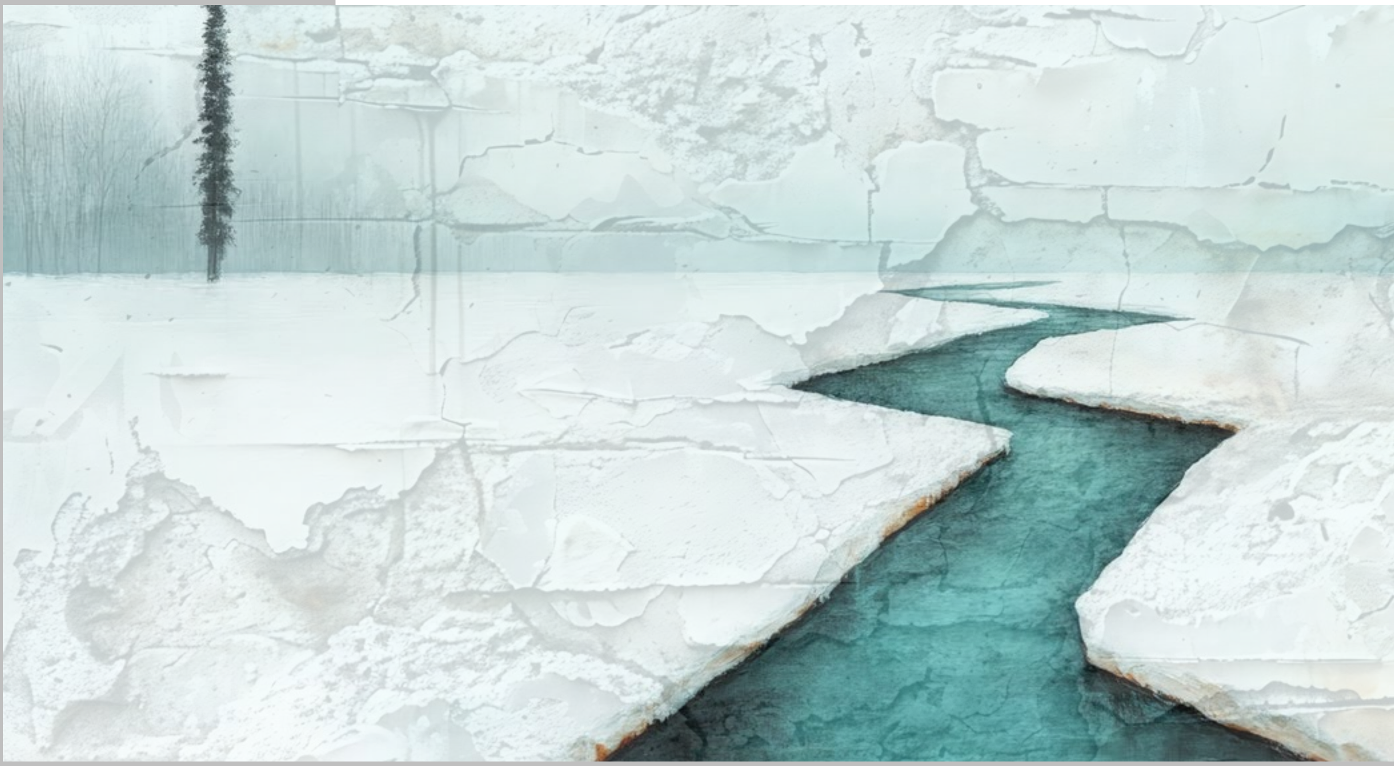
them terribly, and thinking about them being motherless brought me no end of grief.

Being in the hospital is never pleasant but being in the psychiatric ward presents additional challenges. The only bright sparks in my month-long hospitalisation were the brave Bikur Cholim volunteers who came to distribute sandwiches and chizuk. They chatted with me, making me feel like a regular person, giving me a “break” from the confinement of the psychiatric ward. When they left, even through my mind’s messed up state, I could see the pity in their eyes as they gave one final wave and turned away, back to their free, ordinary lives…

> **THE BEST VIEW OFTEN COMES AFTER THE HARDEST CLIMB.**

Once I was considered stable enough to be cared for at home, I was discharged. But my troubles were far from over. Still living in a land far away from reality, I needed 24-hour supervision, which was divided between my devoted husband, family and Bikur Cholim volunteers. I was incapable of managing my own care, and was reliant on others to give me the various medicines at the right times, to encourage (often force) me to eat and drink, and to assist with personal self-care tasks. It was a very vulnerable time. Needless to say, my children were still being kept away from me, and cared for by others.

Recovery was slow and arduous. My wonderful support worker made sure I was kept busy and productive, to aid the transition from invalid to fully-functioning mother. First there were the activities. The diamond art, colouring and painting, in a relaxed atmosphere. My mind was all over the place, my focus and concentration sporadic. I was incapable



of following basic instructions. With the weeks of practice and medication beginning to kick in, I slowly made improvements. I learnt how to dress appropriately, how to follow a recipe, how to tidy my kitchen. Until eventually, the day I was waiting for arrived; my children could return home.

Their return was bittersweet. Joyous yet heart breaking. I had left a 4-month-old baby and was given a fully-grown and developed 10-month-old child! I grieved for the months in my child's life that I had missed out on. My other children were suspicious and wary of me, practically a stranger. They were full of anger, vulnerability, mistrust. Which was understandable as well as incredibly painful.

Once again, time was on our side. My children gradually settled down in our home, and we became the loving, happy family we once had been. Once my youngest got over her fear of me -- her own mother! - she became a delightful, precocious little girl. Life was perfect.

I checked in with the psychiatrist regularly, and after a year, was able to be weaned off of the medication. Meanwhile, I was very focused on my self-care to ensure that I would not have a relapse. I did extensive research about what constitutes a healthy lifestyle, and changed my habits accordingly. I learnt and practiced various calming breathing techniques. The years passed by; I was doing well. Until… after two years of calm, it happened again. Without any warning I started feeling off, and out of it. I was clearly not okay and there was no denying it. This time I could no longer fight back. I had to accept the advice and diagnosis of my psychiatrist.

It was a huge blow to the system. I had been believing (convincing myself?) that I do *not* have a chronic mental illness, just two separate fluke episodes that would never happen again. After all I'd been through; the mania, the hysteria, the traumas of the psychiatric wards, the separation from my family, the inability to care for myself, never mind for my children, feeling so vulnerable and helpless…. Now I'd have to go through it all *again*. And likely, *again* and *then again in the future*. This was too much for me to handle.

What does a person do when they've used up every last bit of energy to climb out of their rut – only to fall back down, deeper than they ever were?

Now, with hindsight, I can say that Hashem gives *koyach* to make the impossible happen. I got through that episode with all the koiches it took. And now I'm, well, here. A healthy mother running a happy, fully-functional home. I have a social life, a fledging business, a loving family. Most importantly, I have a healthy mind. What more can a person wish for in life? Oh, and a maintenance dose of medication which I take ultra-religiously, to prevent a relapse. No arguing with the professionals here. The mitzva *b'hiddur* of *venishmartem*. ■

IMPROVE YOUR EMOTIONAL WELLBEING AND JOIN ONE OF

Our Teleconferences!

MRS ALLI STURGESS

"NOBODY CAN GO BACK AND START A NEW BEGINNING, BUT ANYONE CAN START TODAY AND MAKE A NEW ENDING.

THE BIRTH OF THE TELECONFERENCE

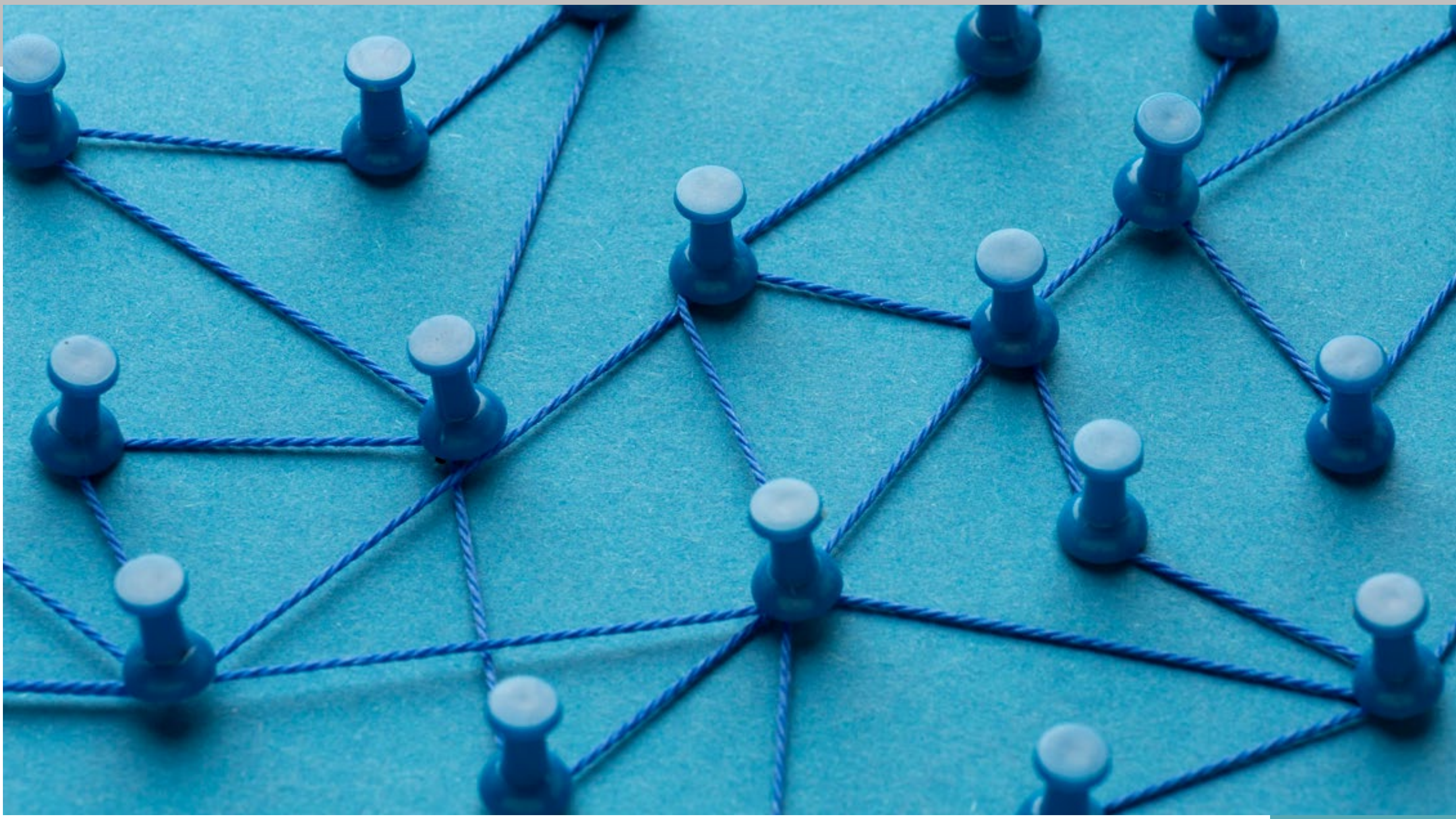
The covid pandemic was an incredibly challenging time for everyone. However, one of the few identifiable silver linings was the birth of Bikur Cholim's emotional wellbeing teleconferences. With the ever increasing amount of time families were told to remain at home, children were not permitted to go to school, businesses were forced to close, people were worried about getting physically unwell, Bikur Cholim's management were aware of the impact this was having on individuals' mental health. In typical Bikur Cholim style, they wanted to offer support as soon as possible, but with people not being able to leave their homes, what could be done? It was at this point, they decided to trial an emotional wellbeing teleconference. The first teleconference addressed negative thinking, presented by Mrs Hindy Schlesinger, one of Bikur Cholim's CBT Psychotherapists, was attended by approximately 300 people! From this moment onwards, it was clear that there was a demand in the community for accessible mental health education. Since then Bikur Cholim has presented over 30 teleconferences on a wide range of subjects for women and for men.

WHAT TYPES OF TELECONFERENCES HAVE WE PRODUCED?

Our in-house psychotherapists have presented on a large range of helpful topics from health anxiety, panic attacks to dealing with worries and low mood. We have staged teleconferences to respond to particular challenging situations such as the pandemic, Yomim Noraim and the tragedy of October 7th. In addition, we have held interviews with NHS adult mental health services across Hackney such as the Perinatal Team, EQUIP (Early Intervention for Psychosis) and the Long Covid Team, making those places less concerning and more approachable to members of our community if they need to visit them. Those who have attended our teleconferences have learnt helpful strategies which have improved their lives.

TELL ME MORE ABOUT REGISTRATION, WHAT HAPPENS AND WHY DO I NEED TO DO IT?

Firstly, registration is free! This basically means you will receive a few sessions of mental health education for absolutely nothing, which is an incredible opportunity. When you call to register for a teleconference, a receptionist will take down a few of your details, which doesn't take



more than a minute. Your details are kept confidential and no one will ask why you are attending the conference. It will only be logged for this teleconference and will not be used for anything else in the future. As our Emotional Wellbeing department is now partly funded by the NHS, we need to keep a log of everyone we cater for, which goes towards their monthly statistics, which helps us to create an even better service. We understand that reaching out might feel a little uncomfortable but Bikur Cholim staff are ONLY here to help serve the community, not judge. That's why we do what we do!

WHAT CAN YOU EXPECT FROM A TELECONFERENCE?

Once you have registered you will receive dial in and zoom codes for the teleconference. If you dial in, the therapist cannot see you at all. If you join on zoom, you have the option to be visible or not. The benefit of joining on zoom, if you have the ability to do so, is that you can see PowerPoint slides which some presenters use. The psychotherapist will talk for about 45-50 mins on the given topic followed by addressing questions that have been emailed in prior to the teleconference. We do not respond to questions on the night. If a presenter did use slides you can call back into reception during daytime hours and request to receive them. After a week or two the teleconference will be uploaded to our teleconference library, letting you listen to it again.

WHAT IS THE TELECONFERENCE LIBRARY?

The teleconference library contains all of our previous teleconferences. You can call in at any time of the day and listen to any one at your leisure. The number of the line is 0203 475 2755. ■

Mrs Alli Sturgess is a Bikur Cholim CBT therapist registered with BABCP. She has a postgraduate degree (MSC) in CBT with adults and additional training in third wave CBT, DBT skills, trauma and insomnia.

Bridging the Gap

AUTISM AND MENTAL HEALTH

Our commitment to helping people has spread worldwide. This dedication is evident in all corners of our communities, in homes, schools, and all organisations. It is a testament to our collective effort to help people live fulfilling lives. We are increasingly focused on understanding each person's unique needs and significantly raising awareness of mental health. One noticeable trend is the growing curiosity about *Autism Spectrum Disorder* (ASD), a challenge we are all working together to address.

Many of us wonder why there has been an increase in autism diagnoses. There has been much discussion and investigation into why more people are being diagnosed with autism, with several arguments and counterarguments surrounding this issue. However, one perspective that stands out is that this increase is viewed as a positive development. It reflects our growing awareness and support. It is not just a sign of progress but a beacon of hope, showing that we are better at understanding and supporting each person's unique journey. That is something to be optimistic about!

Have you encountered the term 'Autism Spectrum Condition' (ASC)? This is not just a potential renaming of 'Autism Spectrum Disorder' (ASD) that is being considered internationally; it represents a shift in our understanding and perception of autism. 'Autism Spectrum Condition' emphasises that autism is a unique way of being, a different way of experiencing the world, rather than a disorder that needs to be fixed. To give it a ***heads-up***, let's use the term condition!

What is Autism? Autism is not a disease or a disorder to be cured. It is a condition that refers to how one's brain is structured or, more accurately, how one's brain functions. Most people's brains form and connect in a similar sort of way, which we call 'neurotypical' – 'neuro' meaning about the brain, and 'typical' meaning that the brain's way of functioning is typical of the majority of people. People with autism function a bit differently, which often makes it common for them to see and interact with people and the world in a different way.

In addition, some people with autism may also have a learning or intellectual disability, and some will be of average intellectual ability or very bright. Having a learning or intellectual disability as well as autism can make it even harder to navigate the 'neurotypical' world, whilst not having an intellectual disability but being autistic can also be hard as other people may not understand that an otherwise very able person with autism really does experience the world very differently.

Let's explore five everyday areas key to our lives and see how someone with autism might experience them differently.

1. LANGUAGE

Imagine chatting with a friend, sharing stories, laughing, and reading between the lines. Now, let's switch the scene. Someone with autism might find this tricky. They might speak in a unique pattern, prefer to talk less or struggle with understanding social cues and expressing emotions. Social

interaction can be equally challenging, with difficulty picking up on jokes, engaging in casual conversations, or understanding others' feelings. It's as if they're navigating a different language in the world of words and connections. However, they often find unique ways to communicate and connect, sometimes relating more easily with others who share similar experiences.

Being autistic doesn't mean lacking social skills; it means socialising in a different way that needs understanding and accommodation. Many so-called social skills, like making eye contact or small talk, are simply neurotypical expectations.

2. MOTOR SKILLS

Consider how you move, dancing when happy or slumping when tired. For a person with autism, these movements can be distinctive. They might tap their foot in a pattern, walk in a unique way, or face challenges with coordination and posture. Research shows people experience motor skill differences, such as difficulty with tasks like catching a ball, tying shoelaces, or maintaining balance.

3. SENSORY EXPERIENCE

We experience the world through our senses. Imagine being in a place where the lights are brighter, the sounds louder, and every texture is intensified. For many with autism, sensory inputs can be overwhelming. The buzz of a fluorescent light could feel intense, or the tag on a shirt might be really uncomfortable. It's like they're tuned into a radio station where the volume is always turned up high or feeling as if we would when putting on a fairy *Purim* costume.

4. PERCEPTION

Think about watching a scene or listening to instructions. Most people understand what they see and follow instructions with little trouble. For someone with autism, recognising and interpreting a scene can

be very different. Understanding instructions can feel like learning a new language. They might have intensely focused interests and engage in repetitive behaviours, often leading to rigid routines. It's as if their world is filtered through a lens that magnifies particular interests to an extraordinary degree making them side blinded by what neurotypical people might observe.

5. EXECUTIVE FUNCTION

Consider how you keep your daily life in order. Even if you're not a secretary at work, you're busy managing your daily life. Sounds manageable, right? At least most of the time. But imagine if this task felt more complex. For someone with autism, juggling tasks like planning, organising, and multitasking can be like managing a desk overflowing with papers. It requires extra effort to sort, prioritise, and respond to each demand.

The Spectrum is a Colour Wheel of Abilities and Challenges

Often, the autism spectrum is mistakenly visualised as a straight line from less autistic to more autistic. This linear model is inaccurate because it suggests autism only differs by degree. A more accurate illustration is a colour wheel, where different traits like language, motor skills, sensory processing, perception, and executive function are spread around. This means that individuals with autism can have a unique combination of strengths and challenges, making each person's experience of this condition unique.

For instance, someone might communicate well in quiet settings but find noisy environments overwhelming due to sensory sensitivity. Another person might navigate loud spaces comfortably but struggle with social interactions. This non-linear understanding of the spectrum reminds us of the importance of learning and becoming more aware of how this condition might shape the unique character of someone with autism.

Autism and Mental Health is a Complex Connection

As well as being more likely to have other neurodevelopmental differences such as learning disabilities and ADHD, autistic people also are more likely to experience anxiety or depression, probably linked to the added stress of living in a world where they often feel like they don't fit in.

Less frequently, and similarly to people without autism, some autistic people might at times experience unusual or 'unreal' experiences, such as hearing voices or seeing things that aren't there – this can be even harder to pick apart and understand in someone who is autistic as their communications and social interactions are anyway somewhat different.

The connection between autism and mental health isn't completely

> "
> **WE CANNOT BECOME WHAT WE WANT BY REMAINING WHAT WE ARE.**

understood. Scientists know biological, psychological, and social factors all play a role. Differences in brain function, energy use in the body, and immune system operations all affect autism. Psychological stress and social challenges also contribute. While we have some understanding, these factors make the relationship more complex than we currently know and underscores the importance of not only understanding autism but also being aware of the potential mental health challenges that individuals with this condition may face.

A Day in the Life of Binyamin

Binyamin's world is vibrant and intense. Simple lighting and ordinary noises that others might barely notice can overwhelm him, causing severe discomfort. This sensory overload makes it challenging for him to stay focused and calm in environments like a busy *Shul*, a crowded bus, or even during a family supper. It often leads to significant stress and difficulty in managing his emotions.

Binyamin prefers to sit in *Shul* when it's empty, study by himself for hours, or stay at home reading books instead of attending a friend's *Simcha*. Binyamin knows that his interactions with friends and family are not typical. It often seems to him that the world is against him.

His strong-minded nature and unique ideas sometimes clash with others' opinions. At work, Binyamin struggles to concentrate because a change in routine has left him disoriented and exhausted. He feels like a failure and believes that no one considers his needs. This constant battle with his own thoughts and the environment around him drains his energy.

Despite these challenges, Binyamin is highly talented, a good learner, and skilled in various areas, such as computer programming and art. At work, he spends most of his time creating new software or at home doing art. However, he finds working with others challenging due to his detailed thinking, which makes it hard to grasp broad concepts. Yet, his unique approach to problem-solving and attention to detail make him a valuable resource, and his colleagues find his work fascinating.

For Binyamin, even the thought of being around others makes him feel inadequate and isolated due to the pressure to conform and appear *normal*. In his daily life, Binyamin encounters numerous obstacles that test his resilience. Navigating the sensory bombardment of the outside world, dealing with the complexities of social interaction, and facing the stigma attached to his condition requires tremendous effort to overcome each day, leaving Binyamin feeling exhausted and struggling with various psychological challenges, such as anxiety and depression.

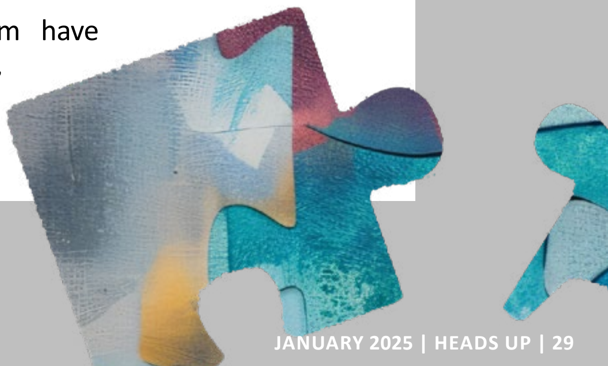
Binyamin also faces the additional challenges of ADHD, which adds layers to his inattentiveness and impulsivity, making it difficult for him to stay focused and organised. He also struggles with intrusive thoughts, increasing his anxiety and need for routines.

Binyamin sometimes seems to be hearing voices or seeing things that aren't there, but it's not clear if these are classic hallucinations or are related to his heightened sensory sensitivities. Binyamin's tendency to quite rigid thinking and an intense focus on specific interests can seem like delusions if they don't make sense to other people.

How Can We Help Binyamin?

Binyamin's life shows the complex mix of biological, psychological, and social factors that form his autism spectrum condition. It also highlights his daily challenges, stressing the need for compassionate support and broader understanding.

People with autism have unique strengths, such as creativity,



determination, a strong sense of justice, and innovative thinking. Many have made significant contributions to the world, discovering new inventions and systems that have changed our lives.

Being different doesn't mean less - it simply means being different! By educating ourselves and others on how autism affects individuals differently, we can better appreciate their strengths and challenges.

Practical Steps to Support Binyamin

- Show patience and avoid judgment to reduce stress and improve communication.
- Create sensory-friendly environments with clear, specific instructions to prevent overload.
- Respect his need for routine. Plan ahead and consider his preferences to reduce anxiety.
- Allow time for processing and ask for clarification if needed, ensuring better understanding.
- Offer choices to promote autonomy and reduce stress.
- Celebrate his strengths to boost confidence and create a positive environment.
- Keep social expectations clear and simple to help navigate interactions with less anxiety.

By adopting these steps, we can support Binyamin and people like him and enrich our entire community, making it a more understanding and accepting place for everyone.

A shift in attitude from expecting to accepting is key! To bridge the gap between autism and mental health, ensuring that everyone receives the support and understanding they need to thrive and live a fulfilling life. ■

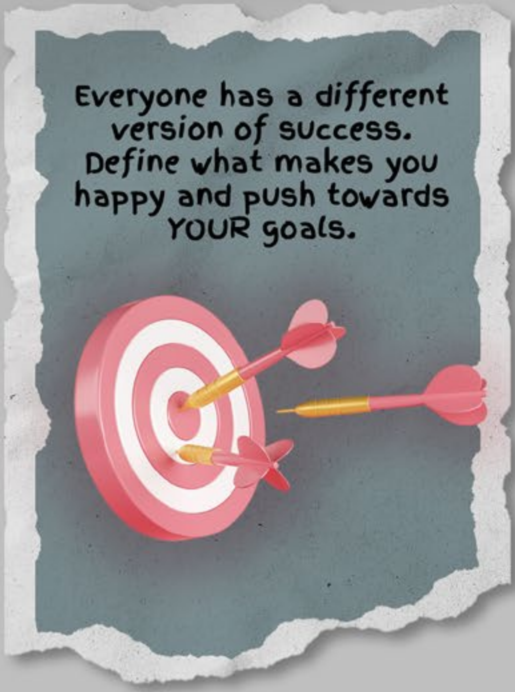
This article aims to raise awareness and is not intended for diagnosis. Consult a professional for any specific concerns.

"

ITS NOT
WHAT YOU
LOOK AT
THAT MATTERS,
IT'S WHAT
YOU SEE.

Mr Chaim Grunfeld is a Bikur Cholim therapist registered with the BACP and a graduate member of the BPS, holding an Advanced Diploma in Humanistic Integrative Counselling, a BSc (Hons) in Reflective Therapeutic Practice, and an MSc in Psychological Sciences.

"Success is the sum of small efforts, repeated day in and day out."



Without the dark we'd never see the stars.

"You don't have to change who you are, you have to become more of who you are."

Seasons of Hope

R. G.

"

IF YOU SEE SOMEONE WITHOUT A SMILE GIVE THEM ONE OF YOURS.

I sit at my window feeling the breeze caress my cheek as I smell the faint undertone of the promise of spring in the air. I smile to myself as my mind drifts back to the same time of the year a couple of years back.

02/03/20

It's the beginning of March and the sun has the audacity to show its face in a world so dark and bleak. "Go back into your hiding place where you hid the whole winter," I whisper shout.

How I hate the beginning of spring which everyone adores. Bring back the pounding rain and black skies which suits my mood so perfectly. It's the perfect excuse to stay indoors huddled under my blanket. Nobody expects me to brave the wild outdoors, because they're also inside, probably doing crafts with their kids and cooking up soul-warming stews to fight the biting cold. But let them think I'm doing the same. Nobody knows that this mother is most of the time under her covers waiting for night to arrive when I have every right to be there. Don't get me wrong! My kids are getting their meals cooked with much sacrifice, where every chop of an onion, every flip in the frying pan is like scaling a mountain. Where I'm counting the seconds when the last cutlet will be ready so I can jump back into bed for 7 minutes until the first child comes off the van. Then I'll put on a perky face and greet him with a smile and soon after hubby will walk in, also to a smiling wife, who's sobbing inside. I'll try making conversation so as not to show how dead I'm feeling, while all the while panicking that he shouldn't realise I'm feeling off again. I haven't yet told him anything this time around. I started feeling like this 8 days ago, but I'm trying to put on a happy front, telling myself maybe, maybe this time will be different, and I won't fall all the way into despair if I try my very hardest!!

15/03/20

It's 2 weeks in and there's no more hiding my head in the sand anymore. The big D word is back with a vengeance. At this point my husband has picked up the signs. He knows me

too well. The first few days he was avoiding the topic as much as I was, both of us trying to ignore the elephant trying to overtake every quiet space between us. But it's such a relief when it's out in the open. It allows him to show support only he knows how. He'll message me during the day asking me how I'm doing, pushing me to go on and fight this demon. He'll be my sounding board, my rock, my shoulder to cry on. He'll do it all on his own with nobody to help him or me, because NOBODY is allowed to know. He'll put on a brave face for me, even though I know he's crumbling inside (he's told me as much in the good times). Thank you Hashem for holding my hand in my hardest moments by giving me a husband like the one I have. Thank you for his strength and help him to stop having to be my crutch in every sense of the word.

The absolute worst part of my illness is how alone I feel.

Imagine walking for miles and miles on a deserted road, completely lost, with not a soul in sight. Now imagine that same empty road, at night without a single lamppost. The blackness engulfs you and wraps your soul with ice-cold fingers. That's what depression feels like.

After much searching and trials, a thin pinprick of light filters through the dark night, a lamppost appears in the form of the right medication, somewhat grounding me. Soon after, headlights can be seen in the distance. A car is approaching. I'm not the only one here anymore. I've found a therapist to hold my hand. She comes back once a week and keeps me going for the next few days. Oh, how I wish to find some pedestrians to walk with in between the weekly car visits. To share the pebbled strewn journey with me. To hold my hand when I stumble over a pot hole. But I find nobody. My journey to healing is so so lonely. I have Hashem, my husband and my therapist. But that's not enough. I know I'm not the only one struggling with this, but who can I approach???

05/05/20

The sun is beating mercilessly, blindingly, finally!!! I stand with my head facing upwards, trying to soak in every sunbeam. I've been let out. I've escaped the confines of my misery and can once again be my joyful happy self.

To all of you out there, it is possible to heal!! Get the help you need, be it therapist, medication or any other form of support. Nowadays Bikur Cholim have opened a support group, "together we soar higher". Oh how I wish it would've been around when I needed it. It's the best form of hand holding out there.

You're not stuck in this for life. I've been depression free for a few years now.

I've connected to Hashem in the most awesome way and beg him constantly to keep the monster away and life is so so full of happiness bh. Only someone who's been through this journey appreciates life like this. You will get there, I promise!!

You will yet feel joy when the weather turns to spring.... ■

Getting it Right

Emotional health related issues are one of the least understood illnesses due to their personal and complex nature. The mind is hidden, the body is not transparent. The extent of the sufferer's emotional anguish and pain is unfathomable.

And that's why it's so easy to get it all wrong.

The following guidelines were suggested by a group of admirable heimishe ladies with lived experience of mental health. They have joined a Bikur Cholim support group and developed this article at one of the sessions.

SPEAK WITH GENUINE RESPECT. DON'T BE PATRONISING. We are people with struggles, we are not illnesses.

DON'T SAY: JUST STOP IT, DON'T THINK ABOUT IT, ETC. This is so demoralising. Assuming that I have control over my thoughts and actions, telling me to "just stop" them (as if it's so simple), even threatening me with consequences if I don't stop, exacerbates the agony hundredfold.

And anyway, if *you* were told not to think about a pink elephant, what would *your* first thought be?...

DON'T SAY: IT'S JUST THE YETZER HORA, YOU NEED TO HAVE MORE EMUNA AND BITACHON ETC. First of all, my ruchnius is my business. Exclusively. And secondly, what has this got to do with my illness? Would you tell someone with a learning disability that "it's just the yetzer hora" that's not allowing them to grasp their studies? Or to "have more emuna and bitachon" to cure their chest infection?

DON'T GIVE FALSE REASSURANCE. If you are not an expert on the subject, either through study or experience, you have no right to tell me what will/won't happen, or give unsolicited advice. Especially if it's in a patronising tone of voice...

DON'T MAKE ME OUT TO BE DUMB: "What's your problem?", "there's no reason to act like this", "why are you crying, you have such a gorgeous baby/supportive husband/nice family?" Or worse, "where's your hakoras hatov for all the good in your life?" The sort of comments that call for a super-sarcastic, "*thanks for telling me, I had no idea that I'm not supposed to be acting this way. Now I'm really gonna just snap out of it*". Except that I'm too distraught – or perhaps too nice – to actually say this.

DO LISTEN TO ME IN A NON-JUDGEMENTAL WAY: Don't react in horror or show any extreme emotion. Like a child needs his mother to be calm for him to feel safe in a scary situation, I need you to stay calm and unfazed to support me best.

DON'T SAY: THAT'S NOT NORMAL. If I'm going through a hard time, I don't need my worries compounded by the knowledge that I'm not normal. Which incidentally, is untrue. As "normal" means "common", and nowadays, mental health struggles are more prevalent than ever. At this point I need reassurance that my issues *are* normal.

DO OFFER SUPPORTIVE COMMENTS IN A CARING AND RESPECTFUL WAY: The key word here is "respectful". Anything less than that is considered condescending. Some supportive comments that have helped us are:

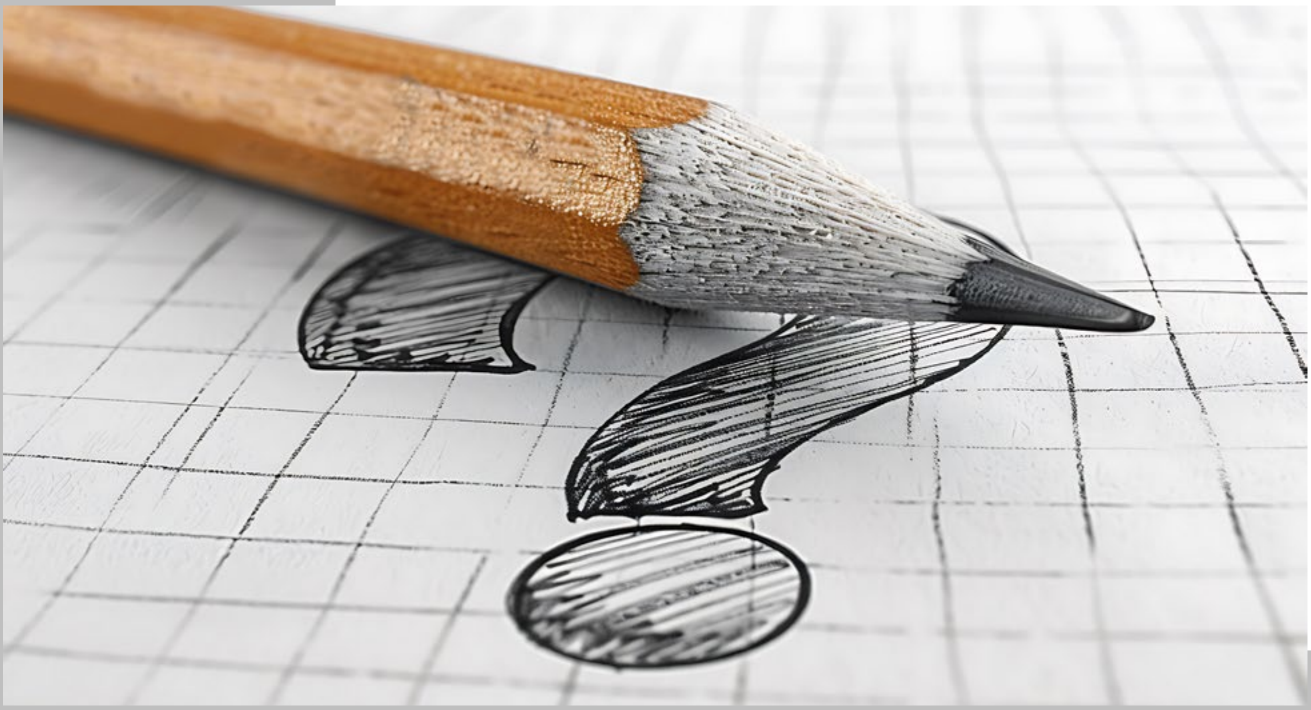
- You'll be ok, you're strong and will get through it.
- This stage won't last forever, hold on tight until it passes
- You're fine the way you are. Illness doesn't define the person.
- You're so normal! This issue is more common than you realise, so many people go through this and come out of it, and you will, too.
- Look after yourself, treat yourself nicely especially now (perhaps treat them to something they like e.g. a danish).
- You need your koach, can I take your kids/send you supper/any form of physical assistance they would appreciate.
- You're so courageous for what you do.
- I love you for who you are.

Ask the Expert

"

SOMETIME WHEN THINGS ARE FALLING APART, THEY'RE ACTUALLY FALLING INTO PLACE.

Last week I was diagnosed with GAD (General Anxiety Disorder) and started taking medication as per doctor's instructions. However, the fact that I need meds is only increasing my anxiety. Will I need to be on meds all my life or is there a chance I'll be "cured"? What if it's hereditary and my children all need medication? Will I ever be "normal"? And on top of that, the burning shame at being a real "mental case". How do I continue from here? Additionally, My wife has always been kind of high-strung and I've accepted that. However, lately she has been having some very strong emotional outbursts that are unusual even for her. For example, when having a disagreement, she'll storm out of the house and disappear for a couple of hours and return sulking for the rest of the day. When I buy the "wrong" brand of a product or too little or too much fruit, she'll rant and rage uncontrollably. The fear in my children's eyes as they witness these outbursts is heart-breaking. I've tried discussing it with my wife (in a nice way, of course) once she's calmed down, but she insists that she was really upset and "everyone's allowed to have their bad moods". She absolutely refuses to go for therapy, or even to discuss it with a doctor or Rov. How can I convince her to go for professional help?



DR J TAYLOR RESPONDS:

We're sorry to hear that things feel so worrying at the moment. Well done for discussing your struggles with your doctor, that's a good first step. Usually if a health professional thinks someone is experiencing any type of anxiety problem, including Generalised Anxiety Disorder, they would refer them for psychological therapy from their local Talking Therapies service (which in Hackney and Haringey can be either the standard NHS talking therapies services or ourselves at Bikur Cholim). Has that been offered to you as well? If not, we'd recommend you discuss that with your GP or self-refer to one of the above services as medication alone is normally not the recommended treatment for GAD*.

Anxiety does seem to be one of those things that some of us are more prone to than others, and that can run in families, but a) that is normal! It's part of the wonderful variety of ways human beings vary and b) lots people who find that anxiety is interfering with their lives improve considerably with the right sort of talking therapy so there's a very good chance things will improve for you with the right help.

You go on to talk about your wife 'storming' out of the house, and 'ranting and raging uncontrollably'. It's clear that you feel she is over-reacting and although you have tried to talk to her about this in a nice way she has probably picked up that you think she is over-reacting. That is likely to increase how important it is for her to defend her right to have those feelings and leave you stuck in opposite positions. I wonder whether she would respond better to you validating that she has a right to feel how she feels, but that you just want to help her as you don't want to see her upset. Asking her about practically what you can do to help will also be more validating that she is finding things difficult at present, and the more validated she feels the more likely she might be to think about whether there is anything else as well that might be helpful for her, but remember, therapy isn't automatically the answer for everyone!

If you do want to revisit the idea of therapy with her, it might be worth asking her what she'd think about having some couples counselling with you as you're both struggling at the moment and you wonder whether you could find ways to support one another better. ■

*Independent experts regularly review the evidence as to what treatments should be offered for what psychological as well as physical conditions and this is published as part of the NICE (National Institute for Clinical Excellence) guidance that all NHS professionals have a duty to refer to, but that members of the public can also view to make sure they are informed as to what they should be offered.

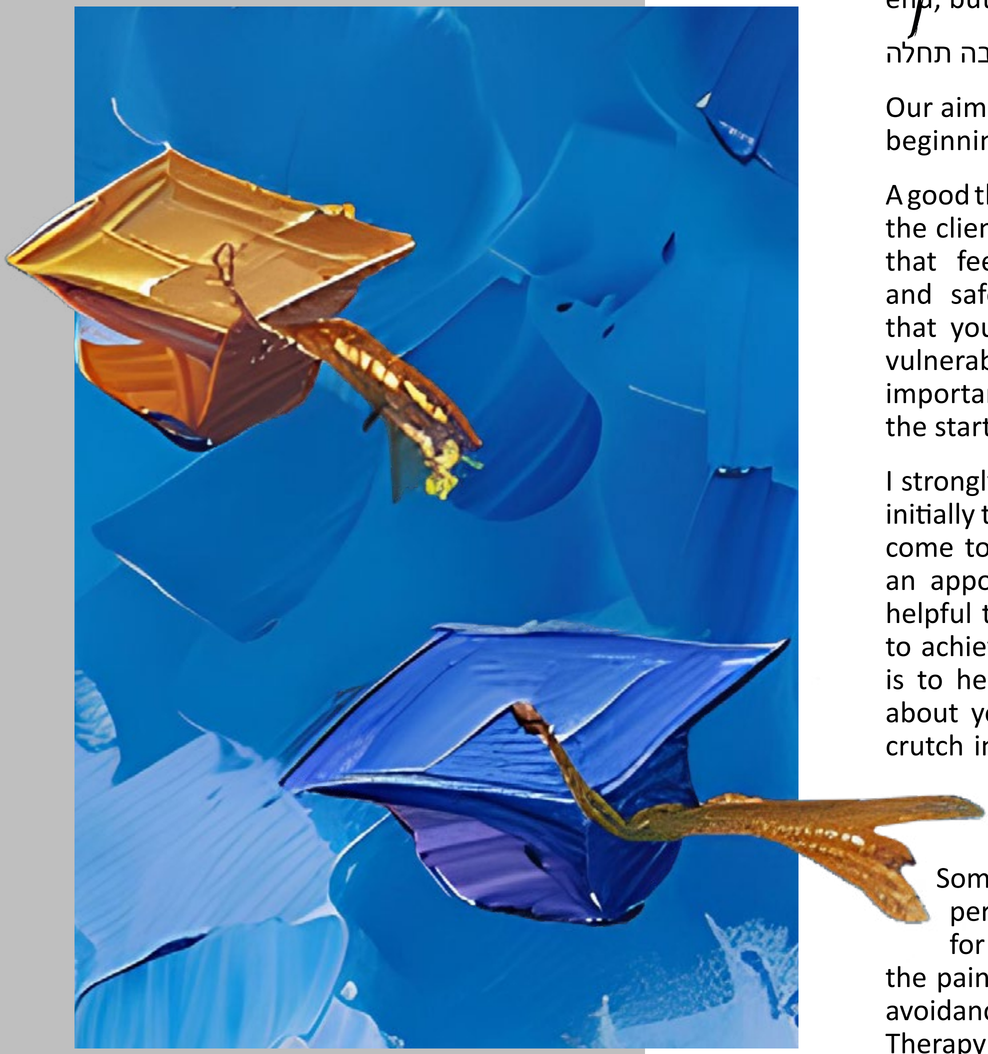
www.nice.org.uk/guidance

In each edition we're happy to respond to a reader's query where we think it might be helpful for other people as well.

MRS NINA LANDAU

Every End is a New Beginning

MY THOUGHTS ON ENDING THERAPY



All therapeutic relationships come to an end, but this principle helps.

סוף מעשה במחשבה תחלה

Our aim is to keep the end in sight from the beginning.

A good therapeutic relationship is where you, the client and I are able to speak in a space that feels unconditional, non-judgmental and safe. It is where you may discover that you can finally allow yourself to feel vulnerable and share your troubles and it is important for both of us to communicate at the start about the inevitable end.

I strongly feel that having taken the courage initially to admit to yourself that the time has come to seek help and then to have made an appointment to meet a therapist, it is helpful to think about what you are hoping to achieve in therapy. The goal for therapy is to help you make important discoveries about yourself, and not to then become a crutch in your life that you depend on. The idea is not for the therapist to be in a position of all knowing expert. You are the best expert on yourself. Sometimes life gets in the way and personal challenges may make you fall for the defences that protect you from the pain of dealing with difficulties, such as avoidance, denial or dissociating from them. Therapy is a way of exploring what is getting in the way of you continuing your journey and helping you to navigate it.

Our task is to gently lead you through the maze of your life. At first, by being alongside and then eventually helping you reach the clearing and setting you back off into the world, empowered by the clarity you have gained.

Here at Bikur Cholim much thought and care has gone into making sure that endings are safe and that clients feel empowered. We found that some people were fearful of the end from the outset, feeling the threat of abandonment and loss. Others seemed to feel that they were not confident of their ability to continue to embed the tools that they have been given, alone.

To that end, we explain from the first meeting that we work towards 16-20 sessions in most cases, and work out which time of year that brings us to. This gives you a sense of how much time will be earmarked by the two of us for this piece of work. It gives you a sense of agency to know that hopefully by the next Yom Tov, this will be behind you.

Working collaboratively, tightly and carefully towards meeting the goals that we decided to explore and work on together, when we can both see and agree that your needs have been met, we start preparing for the end of our therapy sessions. This is usually done 4 weeks in advance, the aim being to enable you to be accepting and comfortable with the inevitable. No one likes ending something that has been a pleasure and anxiety around endings is normal for you **and** your therapist!

We do not want clients to feel that that the ending of therapy has been forced on them but rather to have reached a mutual understanding to discontinue therapy when the agreed goals have been met. Since the sense of loss at ending is normal and to be expected we acknowledge this and work hard to help people compensate for this sense of loss by developing internal resources to replace what the therapist represented.

Carefully, throughout the sessions the client matures to the point of being able to say goodbye at the last session and leave with a light heart, having internalised the therapeutic relationship and able to look forward to the future and the continuation or creation of new relationships. They are now, after all their hard work, an authority on themselves, having seen over the period, how they were able to facilitate change.

Together we prepare a maintenance plan that lays out what we have discovered together. We learn what triggers you, how you usually react, what we have found is a better response and what you can do from now on that is preventative and that can soothe you to get you back on track should you have become upset. We look at the treatment that you had and make a robust plan which is summarised in an ending letter given to you at the last session. ■

Mrs Nina Landau is a Bikur Cholim therapist registered with BACP. She has core training in integrative counselling for adults and additional training in CBT and DBT skills.

R.S.

Behind the Mask

In this world we all have a place,

I know you're barely surviving.

I can see the pain in your eyes and your masked smile. But listen here I want to give you a little hope "mentchele mentchele di host takke a cheilick."

There's a reason. Let's not be spiritual, just face facts. Hashem wants you on the world - if you woke up that day.

Even though every day is just day. I know I hear and feel you.

We all go through stuff, but mental health isn't recognised enough! Stigmatised? Oh and how.

So, let me take you on a journey of a single day in the life of someone living with mental illness.

We've given up on alarm clocks because how can we wake up if we haven't yet fallen asleep? Or been disturbed 2 to 3 times per night with horrendous nightmares that wake you up with cold sweat. So, it's a.m. and we're battling the thoughts "again" we just can't take life any longer. Life seems so unfair and invalidating. It sometimes gets so bad that we no longer want to exist.

The birds start to chirp and we're not feeling it. Fake another smile? Another painful comment? Or just the fact that the big black monster is still there!

Need to get out of bed? Yes. Do I have a choice? No! Because if I would, I would crawl back under my covers and hide. I just can't take it anymore.

Work - It's my other half. To my colleagues I'm the happiest most content and energetic person. Though, it's just so hard to fake. So I take frequent breaks to the bathroom, put on the tap and just let down some tears that have been begging to be released.

The noise is just too much! It's just floating above me. At this point I want to just get home! Back in my dark room and just cry. And scream. And yell.

I JUST CAN'T DO IT ANYMORE.

But if it's time to go home, that means it's facing food/supper. Family time. Small talk. Noise. Smell. And mess.

I'm not looking forward, but I do it. Just because. Have no choice. I've got to be like everyone else!

Anxiety. Pause. And I try to breath.

Half way done.

But then my friends want to meet up. I ask how? I feel so lonely in this. I feel like I'm the only one suffering! Like how can everyone just do everything so willingly?! And me? Everything just bothers me!!!

But then again, I try, (as if I haven't tried enough...) and I go. Yet again the laughter and giggles just float over my head. How can you talk about clothes and shopping when I'm so stuck with figuring my messy brain out?

It just feels so wrong.

Anyways.

I say I'm needed at home and I escape!

Well yes sometimes or almost always we need to lie - in order to survive.

So not fair right?

That's life my brain answers. I then get into a conversation with myself - is that REALLY life????

We need to break the stigma.

Mental health exists.

And we need to accept that.

Listen here my fellow heart-achers

We're all in this fight together.

We're going to fight this together

And win this battle FOREVER!

As our contributor shares so eloquently, you are not alone! Many of us experience struggles with sleep, anxiety, and feeling low, yet keep struggling on, not thinking we can share this with anyone. If you are struggling, remember your loved ones are more than likely wanting to be there for you and help you, so do reach out to friends and family, and remember that you can also always contact us at Bikur Cholim for access to a range of help, from resources to listen to, groups to join, numbers to call in a crisis, therapy sessions from a qualified counsellor or access to our mindfulness programme. You are not alone.

1 IN 4 EXPERIENCE MENTAL HEALTH CHALLENGES. ISN'T IT TIME WE DID SOMETHING ABOUT IT?

LET'S TALK ABOUT IT

A PROJECT OF BIKUR CHOLIM D'SATMAR

לע"נ ר' אברהם בן ר' דוד

intact

די אייגענע פלאץ וואו מ'איז שטעקן געבליבן אין די חתונה געהאטע לעבן, האט מען נישט געהאט די פלאץ צו קענען טיפער פארשטיין וויאזוי די אייגענע מציאות טוט אויסמאכן א וועלט אויף דעם לעבנ'ס שותף.

אבער ווי נאר מ'וועט זיין מער קאנעקטעד וועלן זיך זאכן גענצליך טוישן, און מ'וועט קענען אנהייבן טראכטן פון דעם לעבנ'ס שותף אויף א פארנעם וואס דאס זעלבסט וועט ברענגען די גרעסטע לעבנ'ס טויש בס"ד.

דער טעראפיסט וועט אויך געבן געוויסע עקסערסייז מיטלען מיט וואס צו מאכן כלים אין א מצב ווען עס האט זיך געעפנט נייע טויערן פון קלארקייט, ער וועט פרובירן אריינברענגען טעכנישע מיטלען מיט וואס צו מאכן א כלי מחזיק ברכה, אזוי אז אויך נאכן ענדיגן די טעראפי דזשורני זאל מען קענען ווייטער ממשיך זיין מיט די נייע קלארע בלאט וואס האט זיך געעפנט.

דאס איז איינע פון די וויכטיגסטע זאכן אין טעראפי, צו זיכער מאכן אז מ'בלייבט נישט שטעקן אין די עקסטאז וואס הערשט זעענדיג א בעסערע צוקונפט, נאר צו בלייבן אביעקטיוו, און האלטן אן אויג צו זען וואס ס'האט געהאלפן, און וואס ס'האט געריקט פון אלף צו בית.

בלויז מיט א דעת תורה

ס'איז איבריג צו זאגן אז אין לויף פון פירן א דיאלאג צווישן מאן און ווייב קען אויסקומען מערערע הלכה שאלות, יעדער טעראפיסט וועט האבן אן אייגענע דעת תורה מיט וועמען איבערצוגיין קאמפליצירטע שאלות אין לויף פונעם וועג, אין געוויסע פעלער וועט דער קליענט בעטן אז מ'זאל נוצן זיין אייגענע דעת תורה מיט וועם ער שפירט מער באקוועם, אבער דאס איז אמאל זיכער אז ווען מ'רעדט פון אזעלכע סענסעטיווע נושאים פארלאנגט זיך מ'זאל זיין זייער געווארנט צו זיין אין פארבינדונג מיט א דעת תורה אויף טריט און שריט.

די דעת תורה וועט אויך ווערן אריינגעמישט ווען עס מאכט זיך ליידער אז מ'זעט נישט קיין וועג פאראויס, מ'זיצט מיט א פארפאלק וואס אלע וועגן זענען דורכגעפאלן, און מ'זעט ווי די איינציגסטע וועג איז ליידער די מהלך אויף וואס די מזבח פארגיסט טרערן, און מ'דארף זיך חלילה אפטיילן. אזא נושא וועט אודאי נישט קענען געמומען ווערן אויף די פלייצעס פון א טעראפיסט, און עס וועט מוזן ווערן באהאנדלט מיט א דעת תורה. ■

> וואס ביי איינעם איז לעבנ'ס וויכטיג איז ביים צווייטן גענצליך איבריג.

קומט מען צום טעראפיסט, אפגעזען וואס ס'איז געווען די גורם וועט די הויפט ארבעט זיין ארייצוקוקן אין די אייגענע לעבן, און העלפן עפענען א פראדוקטיווע דיאלאג צווישן מאן און ווייב, וואס זאל נענטער ברענגען די צוויי ווערלטן מיט די כח פון קאמיוניקאציע.

א טעראפיסט איז נישט קיין מלאך, און ער וועט דעריבער שטענדיג אריבערגיין סופערוויזשן. דאס מיינט אז ער וועט איבערגיין זיינע אפענע פיילס, און אנגעבן פאר דעם סופערווייזער די מהלך וואס ער האט גענומען צו באהאנדלען דעם און דעם פאל, כדי צו זיכער מאכן אז ער בלייבט אומפארטייאיש, און ער בלייבט אינדרויסן פון סיי וועלכע דילעמעס, ער זאל נישט ווערן עמאציאנאל פארמישט צו נעמען זייטן, און בלייבן שטעקן אין געוויסע געפילן וואס בלאקירן אים פון קענען זען די ברייטע בילד.

אין די זעלבע צייט איז וויכטיג צו באטאנען, אז דאס אלעס ווערט געטון מיט די גרעסטע סענסעטיוויטעט עס זאל נישט ארויסרינען סיי וועלכע אינפארמאציע, אפילו מיט דעם סופערווייזער וועט נישט זיין קיין נושא צו רעדן וועגן נעמען, מ'וועט נאר רעדן פון די תכלית, צו פארזיכערן אז מ'איז אויף די גוטע שינעס.

דער טעראפיסט וועט אוועקשטעלן א זאנע וואס איז פריי פון דזשאדזשמענט, דאס הייסט אז מ'זאל נישט דארפן מורא האבן צו רעדן וועגן די ווייטאג, מ'זאל נישט דארפן מורא האבן צו רעדן וועגן וואס ס'ליגט אינעווייניג, אויס זארג וויאזוי די לעבנ'ס שותף וועט אנקוקן די ווערטער. דער טעראפיסט וועט זיין אינדערצווישן, און וועט מיט זיין ערפארונג פארזיכערן אז די דיאלאג ווערט געפירט פראפעסיאנאל, און עס זאל זיין בלויז מיט די מטרה צו בויען די באציאונגען ווייטער.

עס וועט אויסדריקליך נישט זיין קיין סעסיע צו טרעפן א געלעגנהייט ווען צו הייסן דעם לעבנ'ס שותף אנהייבן טון דאס און יענס, ווייל דאס האט מען שוין געטון אינדערהיים און ס'האט נישט געארבעט, עס וועט ליבערשט זיין א פלאץ וואו בייגדע וועלן מרצונם הטוב אנהייבן אריינטראכטן אין זיך אליין, פרובירן ארויסברענגען די אייגענע כוחות, און פרובירן אנהייבן לייגן מער געוויכט אויף צו קענען זיין די בעסטע לעבנ'ס שותף. אין אנדערע ווערטער די נושא וועט זיין 'זיך אליינס'.

אין אויסנאם פעלער, ווען מ'האנדלט מיט אביוסיוו פעלער רח"ל, וועט מען ארבעטן אויף אן אנדערע מהלך, אבער ביי מער ווי ניינציג פראצענט פעלער, ווען מ'רעדט פון געזונטע מענטשן, איז די ארבעט צו בויען א געזונטע דיאלאג צווישן מאן און ווייב, וואס וועט בעזר השם זיין די ערשטע עפענונג זיך צו קענען אנהייבן ריקן ווייטער אין לעבן.

עס ברעכט דורך ווענט

איידערן קומען צו טעראפי האט זיך אין מח געקעגט אויפבויען א הויך-שטאקיגע געביידע, געבויט מיט ציגל, וואס איז אלעס געווען פארמירט דורך די אייגענע מחשבה, ווייט אוועק פון רעאליטעט.

מיטן אנהייבן טון די ערשטע שטאפל, און זיך עפענען צו א געמיינזאמע פראדוקטיווע דיאלאג, וועט געשען א רייע אויפשאקלונגען, ערשטנס וועט אנהייבן אריינקומען קלארקייט וואס וועט אראפווארפן אסאך געביידעס אין מח.

עס וועט אויך ציינגן די אויסטערלישע קראפט וואס קאמיוניקאציע טראגט מיט זיך, אפילו גאר שווערע אישוס וואס האבן אויסגעקוקט אוממעגליך צו ווערן געלעזט, וועלן מיטאמאל טויישן קאלירן, און אנהייבן ציינגן בייגזאמקייט, מיט גוטע האפענונגען צו קענען זען א טויש.

אין די זעלבע צייט וועט די אויסטערלישע מתנה פון קאמיוניקאציע אנהייבן נענטער ברענגען איינער צום צווייטן, זיך בעסער צו פארשטיין, און עס וועט טיפער מקשר זיין דאס פארפאלק, וואס דאס איז דאך די תכלית.

מ'וועט פולשטענדיג ארויסקריכן פון די אייגענע באקס און אנהייבן קאנעקטן צו דעם לעבנ'ס שותף, מ'וועט מיטאמאל אנהייבן פארשטיין די באדערפענישן און געפילן פון דעם לעבנ'ס שותף, מ'וועט אנהייבן באגרייפן וויאזוי זאכן האבן זיך פארמירט, און די אינטערליגנדע שרשים.

מ'וועט אויך אנהייבן טיפער באגרייפן די כעמיסטרי צווישן מאן און ווייב, וואס טוט טראנספארטירן געפילן איינער צום צווייטן, ביז היינט ווען מ'איז געווען אזוי פארנומען צו טראכטן וועגן

די לעבן נאך די חתונה ברענגט א רייע אויפגאבעס, פון פירן א שטוב ביז ברענגען פרנסה, עס זענען דא טעג וואס זענען לייכטער און טעג וואס זענען מער איבערגעשטרענגט, סטרעס קען ארויסציען דעם מענטש פון די גלייזן, און עס קען ברענגען שוועריגקייטן וואס קען אויסקלאפן אין שטוב.

פארלאנגט זיך טעראפי?

ביים אריבערגיין שוועריגקייטן אין שטוב באגלייט מיט הארץ-ווייטאג. וועט זייער אפט ארויפקומען די פראגע אין קאפ וואס וועט פרעגן פון זיך אליינס: 'דארפן אונז גיין צו א פארפאלק טעראפיסט?' ווען א קעגנזייטיגע מחשבה וועט שרייען: 'ניין', מ'קען עס אליין מסדר זיין, און אלעס וועט ווערן וועקגעשטעלט.

צו זיין אויפריכטיג, אין זייער אסאך פעלער קען מען זיך טאקע שיין וועקשטעלן אן דארפן גיין צו א פארפאלק טעראפיסט, אמאל קען מען הערן א גוטע שיעור, לייענען א ביכל, מיטהאלטן איינע פון די מערערע קורסן וכו', אבער אין די זעלבע צייט איז אויך זייער וויכטיג צו זיין אמת'דיג מיט זיך אליינס.

מ'דארף זיך פרעגן וויפיל צייט איז שוין אריבער זינט ווען די מחשבות שלאגן זיך ארום צי מ'זאל זיך יא אדער נישט גיין אויסשמועסן מיט פראפעסיאנאלן.

טעראפי איז מיסודו נישט עפעס וואס בייסט, אויב איז דא א געפיל אז מ'דארף אהינגיין איז עס אין מערסטנס פעלער די בעסטע שריט וואס מ'קען טון פאר די אייגענע וואוילזיין און פאר די וואוילזיין פון די משפחה

ס'מוזן נישט פליען טעלערס אז מ'זאל דארפן אנהייבן נעמען אין באטראכט צו גיין באזוכן א טעראפיסט, ווען זאכן זענען סטאביל איז אייביג די בעסטע צייט זיך צו גיין העלפן, וואס גייט שוין דער טעראפיסט טון? ער וועט זיך בלויז ארייננטון אין די צושטאנד צווישן מאן און ווייב, און זען וויאזוי ער קען נוצן זיין ערפארונג אין דעם תחום מיט וואס צו קענען העלפן דאס פארפאלק ארויסקריכן פון די צעמישעניש, און בעזר השם אנקומען צו די בעסטע פלאץ אין לעבן.

אין אנדערע ווערטער, ס'איז א שאד צו מאכן א ריזיגע נושא פון גיין צו טעראפי, ס'איז טאקע א דרייסטפולע שריט צו באשליסן אז מ'גייט גיין באזוכן א טעראפיסט, אבער אין די זעלבע צייט איז עס נישט עפעס קיין ריזן שוועריגקייט, ס'איז בלויז א וועג מיט וואס צו קענען אוועקנעמען די בלאקאדעס אין לעבן, און בעזר השם אויסקלארן די וועג זיך צו קענען ריקן פאראויס.

זיך אויסקלארן

דער פארפאלק טעראפיסט האט אויפגעבויט יארן ערפארונג איבער א רייע שוועריגקייטן וואס קענען זיך מאכן אין לעבן מיט א לעבנ'ס שותף, ער איז בכלל נישט דא מיט קיין אגענדע צו נעמען זייטן אדער אונטערברענגען איינעם, דאס איז נישט זיין ארבעט חלילה. ער איז דא מיטן ציל צו אבזערווירן די שטיינער אויפן וועג, און נוצן זיין פראקטיצירונג צו אויסקלארן די נושא.

ס'וועט נישט זיין קיין ענין פון טאדלען צו באשולדיגן איינער דעם צווייטן, נישט פאר דעם

א לעכטיגע אידישע שטוב

‘א אידישע שטוב’ איז הייליג און טייער וואו די שכינה קען רוען, א שטוב וואו עס הערשט שלום בין איש לאשתו איז לעכטיג און הייליג, און איז דער יסוד פאר א לעבן מיט הצלחה.

אלעס אין לעבן איז אנגעוואנדן וויאזוי עס גייט צו אינדערהיים, א מענטש קען האבן אלעס אין דער וועלט, אבער אויב אינדערהיים וועט דער מצב נישט זיין אזוי פויגלדיג וועט ער שפירןליידיג, און ער וועט גארנישט האבן פון אלעס אנדערש וואס ער האט.

ס'איז העכסט פארשטענדליך און זייער נארמאל, אז צו קענען צוזאמשטעלן א מאן און ווייב פון אנדערע פאמיליעס איז עפעס וואס פארלאנגט זיך גאר אסאך, ס'איז נישט קיין דרוק מיט א קנעפל, און ס'איז נישט קיין וועג פון איבערנאכט, פון איין זייט ליגט אין דעם די לעבן - צו האבן א גוטע שלום בית און א לעבן מיט פארשטענדעניש איז עפעס וואס איז ממש די שליסל צו לעבן, פון די אנדערע זייט איז אבער קלאר אז ס'איז זייער לייכט זיך צו פארפלאנטערן, און ס'איז זייער ערווארטעט אז פארפעלקער זאלן דארפן ארויסגיין זוכן הילף, זיך צו קענען אויסקלארן אויף צו וויסן וויאזוי צו לייגן די קומענדיגע טריט

מאן און ווייב קומען פון אנדערע פאמיליעס, ביידע האבן געזען א וועלט איידערן אנקומען צום שידוך שליסן, ביידע קומען מיט זייער

אייגענע קוק-ווינקל, זעענדיג די וועלט גענצליך אנדערש איינער פונעם צווייטן, וואס ביי איינעם איז נארמאל איז ביי צווייטן אבסורד, און וואס ביי איינעם איז לעבנ'ס וויכטיג איז ביים צווייטן גענצליך איבריג, און אזוי גייט די ליסטע ווייטער און ווייטער.

דורכאויס די לעבן ביזן ווערן ערוואקסן האבן ביידע געקענט אריבערגיין שוועריגקייטן, מיט די מעגליכקייט צו איבערלאזן אונטערליגנדע טראומאטישע איבערבלייבענישן, אמאל מיינט מען אז די לעבנ'ס שותף איז דער וואס טוט פארשווערן אין הארצן, אבער ווען מ'וועט אריינקוקן טיף אינערליך וועט מען טרעפן אז די שוועריגקייט קומט נאך פון יארן צוריק, ס'איז קיינמאל נישט געווארן ערהוילט, לעבנדיג יעצט מיט די לעבנ'ס שותף גיט די אנשטעל אז די אישו זאל געשאפן ווערן פון די לעבן נאך די חתונה.

ביז די חתונה האט מען אין א געוויסן זין געלעבט אין די אייגענע ד' אמות, פון וואס מ'האט נישט עכט געדארפט ארויסגיין, אין מח האט זיך אלעס געדרייט ארום זיך, און ס'איז נישט געווען קיין עכטע פליכט צו דארפן ארויסקוקן פון די אייגענע פענסטער אין מח, דאס ברענגט אז מ'זאל אמאל זיין צו שטארק פארטיפט אין די אייגענע קוק-ווינקל, און מ'זאל נישט וויסן וויאזוי אריינצוברענגען נאך א קוק-ווינקל אין מח.

> יעדער טעראפיסט וועט האבן אן אייגענע דעת תורה מיט וועמען איבערצוגיין קאמפליצירטע שאלות אין לויף פונעם וועג.

אפן מיט די מציאות, די בני בית ווערט אסאך מער ארויפקוקן ווען זי ווערט זען אפנקייט, ווי איידער פארלוירנקייט פון די מציאות.

3. פיזישע איבונגען

מאכן פיזישע איבונגען איז גאר וויכטיג אין א צייט ווען די מאראל איז נידריג, ס'איז אייביג געזונט, אבער ווען עס קומט א צייט וואס די ענטוזיאזם איז נידריג, די חשק אויפצושטיין איז נידריג, די ענערגיע איז אויסגעטריקנט, איז זייער לייכט אריינצופאלן אין א שטיקל דעפרעסיע חלילה, וואס וועט פארשטאטערן די גאנצע פלייס פונעם טאג.

דאס זיך רירן וויניגער וועט צוברענגען אז די גיסטע זאל ווערן נאך שוואכער, דאס וועט צוברענגען אז מ'זאל זיך רירן נאך וויניגער, און דאס ווערט ווי א צירקל וואס דרייט זיך וויטער און וויטער, פון די פינאנציעלע שוועריגקייט קען זיך פארמירן א דעפרעסיע, וואס וועט נאר שווערער מאכן דער מצב.

די בעסטע און מערסט-ווירקזאמסטער מיטל וויאזוי דאס צו אפשלאגן, איז מיטן נעמען די לעצטע ביסל כוחות און גיין מאכן פיזישע איבונגען, דאס וועט אריינבלאזן א פרישע גייסט, און אויפהייבן די געמוט צו א שטאפל העכער. מ'קען עס טון אויף א געשמאקע וועג, ווי כאפן א גוטע שווים, רייזן אויפן ביציקל, צי גאר כאפן א גוטע רקידה, דער עיקר איז, אז מ'זאל נעמען די צעקלאפטע גוף, און עס אויפלעבן מיט פרישע פיזישע כוחות.

אן אינטערעסאנטע שטיקל ריסוירטש איז געווארן ארויסגעגעבן אין יאר 2019 למס', וואס לויטעט אז אין פאל יעדער מענטש אויפן ערד-קוגל זאל וואקן נאך 15 מינוט צו זייער ביז יעצטיגע רוטין, וואלט די גלאבאלע עקאנאמיע געזען אסטראנאמישע פארדינסטן פון נאך הונדערט ביליאן דאלער אויף א יערליכער פארנעם. דאס וואלט געווארן געטריבן פון מער פראדוקטיוויטעט און וויניגער פעלן פון ארבעט צוליב קרענק.

4. זעלבסט באהאנדלונג

זיך זעלבסט באהאנדלען איז נאך א וויכטיגע נקודה צו נעמען אין באטראכט, אין אזא צייט ווען די קרעדיט קארד ביל איז גאר הויך, ס'איז זייער נישט לייכט ווען מ'קען נישט קויפן געוויסע באקוועמליכקייטן צו וואס מ'איז אזוי צוגעוואוינט, און טאקע צוליב דעם איז וויכטיג צו געדענקען זיך אליינס צו באהאנדלען.

ס'איז זייער לייכט אריינצופאלן אין אזא פלאץ וואו מ'שפירט אז גארנישט קומט זיך נישט און גארנישט אינטערעסירט נישט, אבער דייקא אין אזא צייט איז וויכטיג צו טרעפן זאכן וואס טוען בארואיגן דאס געוויסן, און טוען צוריקברענגען די גלאנץ צו די אייגענע עקזיסטענץ, זאל עס זיין א גוט שטיקל מוזיק, זאל עס זיין א רואיגע שפאציר ביים וואסער, יעדער האט זיך זיינע געשמאקע זאכן וואס דארט שפירט מען באפרידיגט און בארואיגט.

אויך קען מען מאכן אן אטעמען עקסערסייז, וואס וועט צוריקברענגען צו זיין פרעזענט און בארואיגן די אנגעצויגענע געוויסן. אטעמען עקסערסייז גייט ווי פאלגנד; מאך צו די אויגן, אטעם אריין דורך די נאז, און צייל, איינס, צוויי, דריי, פיר לאז די פרישע לופט אין די לונגען, און צייל מיט די מח ביז נומער זיבן. דערנאך הייבט זיך אן די פראצעדור פון שטאטלעך ארויסלאזן די לופט דורך די מויל בשעת'ן ציילן ביז נומער אכט.

אזוי גיי אן מיט די אטעמען צירקל איינמאל און נאכאמאל, און פרוביר צו לייגן די געוויכט אויף די אטעם, שטעל אן די מחשבה מיטצוהאלטן ווי די לופט גייט אריין און ארויס. גיי אן אזוי לאנג ביז דו שפירסט אז עס הייבט אן צוריקקומען ישוב הדעת און מנוחת הנפש.

דאס איז נאר איין מהלך וויאזוי צו בארואיגן די אנגעצויגענע מחשבות וואס לויפט אגרעסיוו און וויל זיין איבעראל, אויסער זיין פרעזענט אין די מציאות.

טראכט גוט וועט זיין גוט

ס'איז וויכטיג אריינצוברענגען גוטע מחשבות אינעם בילד, טראכטן פון וואס מ'האט יא, דאנקען און לויבן אויף אלעס גוטס וואס מ'האט, און געדענקען אז געלט איז נישט אלעס. אודאי וויל מען זען פינאנציעלע הצלחה, ס'איז בכלל נישט לייכט צו לעבן אין אזעלכע דרוק, פונדעסטוועגן איז וויכטיג נישט צו פארשווערן די אזוי אויך שוועריגקייט, ס'איז גענוג שווער וויאזוי ס'איז, און עס איז בכלל נישט וויכטיג צו לייגן מער אויל צום פייער.

עס בלייבט נאר איבער צו האפן צום אויבערשטן, אז אלע אידן זאלן האבן שפע רב, און מ'זאלן נישט דארפן טרעפן חיזוק און מיטלען מיט וואס צו בארואיגן די געוויסן פון רויטע סטראשע בריוון וואס לויפן נאך און פארדרייען די מח. ■

ס'איז א צרת הכלל וואס אזויפיל גייען נעבעך אריבער, אנשטאט זיין פארנומען מיטן זיך אראפרייסן אויף די סיטואציע, דארף מען טון פונקט דאס פארקערטע, מיטשפירן מיט זיך אליינס, און אנהייבן פארשטיין אז מ'גייט אריבער א שוועריגקייט צו וואס עס פארלאנגט זיך אסאך חיזוק, און מ'דארף זיך עס צושטעלן.

די קלוגסטע מענטשן אויפן וועלט גייען אריבער פינאנציעלע שוועריגקייטן, די טאלאנטפולסטע שטערנס גייען אריבער פינאנציעלע שוועריגקייטן. אנשטאט אויסגעבן די פרוסטרירונג מיטן זיך אנהייבן באשולדיגן, איז ראטזאם צו אנהייבן אויסדרייען די מהלך, און אנהייבן כאפן אז מ'גייט אריבער א שוועריגקייט צו וואס מ'דארף זיך געבן אסאך זעלבסט-סופארט.

2. לאז עס נישט אין זיך

אין צוגאב צו די עצם שוועריגקייט פון באקומען רויטע ענוועלאפס, קומט מיט א שווערע איינזאמער געפיל, אזוי לאנג ווי מ'האלט עס אין זיך און מ'רעדט זיך נישט אויס דאס הארץ, וועט מיטקומען א געפיל פון פארלוירנקייט, און נישט וויסן וויאזוי צו לייגן די קומענדיגע טריט

די בעסטע מתנה וואס מ'קען זיך זעלבסט געבן אין אזא תקופה, איז צו עפענען דאס הארץ און מויל, און אנהייבן מיטטיילן פאר אנדערע איבער די שווערע מיטמאכענישן, אפגעזען ווער עס זאל נאר זיין, דער רב אין ביהמ"ד, א נאנטער פאמיליע מיטגליד, א גוטער חבר, דער עיקר איז אז מ'זאל עס נישט לאזן אין זיך, נאר ארויסגעבן צו ארומיגע וועלכע וועלן געבן א קלאפ אין פלייצע מיט וואס צו קענען אוועקנעמען די געפיל פון איינזאמקייט און פארלוירנקייט.

אסאך וויכטיגער ווי רעדן צו אנדערע, איז לעבנס וויכטיג צו זיין אפן מיט די בני בית, האלטן די פינאנציעלע שוועריגקייט בסוד פון דער אייגענער לעבנס שותף איז א גרויסער טעות, ערשטנס וועט עס מאכן אז זי זאל נישט וויסן וויפיל געלט ס'איז דא, און צי מ'קען יא אדער נישט אויסגעבן געלט, וואס דאס מאכט שווער פאר ביידע.

באזונדער איז גאר וויכטיג צו באקומען די שטיצע פון די בני בית אין אזא צייט, אנשטאט ארומ'חוש'ן, און זיך אוועקשטעלן מיט שיינע פארבן צו צייגן א בילד אז אלעס קלאפט אויפן בעסטן און שענסטן פארנעם, איז וויכטיג צו קראכן די באבל, און זיין

> ״
> **ס'איז וויכטיג צו געדענקען, אז ס'איז נישט דא פארוואס זיך צו באשולדיגן, מיר זענען מאמינים בני מאמינים, און מיר ווייסן אז אלעס איז אפגעשריבן פון אויבן.**

סטרעס חלילה האבן א נעגאטיווע ווירקונג אויף א ברייטע פארנעם, און שטערן די גייסטישע סטאביליטעט.

אן אינטערעסאנטע פארשונג איז געווארן דורכגעפירט דורך די 'מאני ענד מענטל העלט אינסטיטוציע', וואס לויטעט, אז איינער וואס איז אונטער פינאנציעלע דרוק איז זעקס מאל מער אויסגעשטעלט צו חלילה ליידן אויף גייסטישע שוועריגקייטן. דאס צייגט ווייטער די שייכות צווישן די צוויי וועלטן, און ס'איז וויכטיג צו באהאנדלען די נושא פון א 'מענטל-העלט קוק-ווינקל', צו פארשטיין וויאזוי מ'קען לייכטער מאכן דאס לעבן אפילו אין א צייט וואס די בערזל איז היפש אויסגעזעקלט.

אודאי איז וויכטיג צו טון השתדלות, און טרעפן וועגן וויאזוי איבערצוקומען די שוועריגקייטן, זיך דורכרעדן מיט פינאנציעלע מומחים, וואס וועלן העלפן טרעפן די לעכער אינעם בודזשעט, צי גאר אויפקומען מיט וועגן וויאזוי צו פארדינען מער געלט, מיט וואס צו קענען בעסער אוועקשטעלן די פינאנציעלע צושטאנד.

דאס וועלן מיר אבער לאזן פאר די פינאנציעלע מומחים, אין די קומענדיגע שורות וועלן מיר באטראכטן אזא סיטואציע פון א מענטל-העלט קוק-ווינקל, און פרובירן זען וויאזוי מ'קען ארבעטן אויף ביידע פראנטן, אפילו אין די צייט וואס מ'איז שוין פארנומען צו פארבעסערן די פינאנץ, איז ראטזאם צו לייגן געוויכט אויף פארשידענע מהלכים מיט וואס מ'קען אויפהייבן די צעבראכענע גייסט וואס זיצט אין די נאכאנאנדע דרוק.

1. זיי גוט צו דיר אליין

זיין גוט צו זיך אליין איז גאר וויכטיג אין א צייט ווען די פינאנץ קומט אנטקעגן, ס'איז שווער ווען מ'קען שווערליך אפצאלן בילס מיט בעלי חובות, זייער אפט ווערט מען רעאגירן צו זיך אליינס מיט בייסיגע מחשבות, מ'ווערט אנהייבן טראכטן אויף זיך אז מ'איז ווערדלאז, קיינער דארף מיר נישט האבן, מיין ארבעט ווערט באטראכט ווי א שטיק מיסט, און אזוי ווערט מען זיך אנהייבן באשולדיגן אויף די שווערע אריבערגאנג.

ס'איז וויכטיג צו געדענקען, אז ס'איז נישט דא פארוואס זיך צו באשולדיגן, מיר זענען מאמינים בני מאמינים, און מיר ווייסן אז אלעס איז אפגעשריבן פון אויבן, אונז פארשטייען טאקע נישט פארוואס פאר איינעם גייט לייכטער און פאר איינעם גייט שווערער, אבער אין די זעלבע צייט איז וויכטיג צו געדענקען, אז יעדע פרוטה וואס א מענטש פארדינט איז פאראויס געשריבן פון אויבן, און ס'איז נישט דא קיין סיבה זיך אליינס צו באשולדיגן.

בכלל דארף מען געדענקען אז מען איז ווייט נישט דער איינציגסטער וואס גייט אריבער די סארט שוועריגקייטן,

פינאנץ שוועריקייטן

מוז נישט מיינען א צעקלאפטעטער נפש

פינאנץ איז פון אייביג אן געווען א דאגה, מערסטנס מענטשן איבער דער וועלט דארפן זיך אנשטרענגען צו לייגן ברויט אויפן טיש, עס גייט נישט מיט קיין קוועטש אויפן קנעפל. ס'איז אבער נישט קיין סוד, אז אויב איז עס פון אייביג אן געווען שווער, איז עס פילייכט געווארן אסאך שווערער אין די לעצטע עפאכע, זינט אינפלאציע האט אזוי באטראפן דאס געזעלשאפט.

פינאנציאלע אנאליסטן שאצן, אז פאר א געווענליכע פאמיליע אין ענגלאנד קאסט דאס לעבן היינט מיט פינף און צוואנציג פראצענט מער ווי אין יאר 2020 - די רעדע איז נישט פון פאמיליעס וואס האבן געטווישט זייער לעבנס סטאנדארטן, נאר אפי' אזעלכע וואס לעבן אויף די זעלבע שטייגער ווי אין 2020 וועט דאס לעבן קאסטן מיט פינף און צוואנציג פראצענט מער.

דאס איז ווען מ'רעדט אפילו פון די אלגעמיינע געזעלשאפט, ווער רעדט ווען עס קומט צו דאס אידישע לעבן וואס איז אסאך טייערער. ס'איז אינטערעסאנט אנצומערקן אז די טייערקייט מיט וואס די אידישע לעבנס שטייגער איז ארומגענומען, איז עפעס וואס איז געווארן געדעקט אין די הויך-געשעצטע ביזנעס מידיע נעץ, 'פארבס'. אן ארטיקל וועלכע האט געפארשט די טייערקייט פון לעבן האט געוואוסט צו זאגן איבער די אויסטערלישע טייערקייט מיט וואס די אידישע געזעלשאפט איז פארפלאגט, דאס קויפן כשר'ע עסן, צושטעלן ימים טובים, ערציען גרויסע פאמיליעס איז עפעס וואס שלעפט אריין אין גאר גרויסע געלטער.

אודאי ווייסן מיר אז דאס איז רצון השם, און ווי די גמרא זאגט שוין זענען הוצאות שבת וי"ט נישט אריינגערעכנט אויף וויפיל עס איז באשערט פאר א מענטש, די געלטער וועלן צוריקקומען, אבער במציאות איז דאס אידישע לעבן זייער טייער פון יעדן קוק-ווינקל.

מ'זעט ליידער אז א ריזן פראצענט משפחות קענען קוים קלעקן צו דעקן די חודש, און ווייסן נישט וואס די מארגן וועט ברענגען. דער אויבערשטער זאל אודאי משפיע זיין פרנסה בריוח פאר יעדן איינעם ווי שנעלער.

איי וועט זיך פרעגן וואו אין די וועלט קומט אריין צו רעדן וועגן פינאנציעלע שוועריגקייטן אין א מאגאזין וואס ווערט ארויסגעגעבן צו שרייבן וועגן מענטל-העלט, דאס וואלט לכאורה געהערט צו שרייבן אין א ביזנעס מאגאזין, וועלכע איז דא צו העלפן אוועקשטעלן מענטשן פון א פינאנציעלע קוק-ווינקל.

דער אמת איז אבער, אז די צוויי וועלטן האבן גאר א נאנטע שייכות, דער פסיכאלאג, 'דאקטער וויליאמס דעיוויס', שרייבט, אז אין די צייט וואס מ'קוקט אריין טיפער צו פארשטיין די גייסטישע צושטאנד פון א מענטש, זאל מען קוקן אויף פינף זאכן וואס זענען די הויפט שרשים צו קענען שאקלען די גייסטישע צושטאנד אויף ביידע זייטן, איינע פון די פינף הויפט נושאים וואס צו נעמען אין באטראכט איז די פינאנציעלע צושטאנד.

דאס הייסט אז די פראפעסיאנאלן באטראכטן די פינאנציעלע צושטאנד צו האבן א דירעקטע שייכות אויף דאס גייסטישע וואוילזיין פון א מענטש, דעריבער איז יא וויכטיג אריינצוקוקן טיפער פון א מענטל-העלט קוק-ווינקל, און פארשטיין וויאזוי די פינאנציעלע דרוק טוט אויסקלאפן, און האט א דירעקטע שייכות אויף דאס גייסטישע וואוילזיין.

די אומגעהויערע דרוק וואס די פינאנציעלע שוועריגקייטן ברענגט מיט זיך, קען צוברענגען א פארנאכלעסונג אין זיך אליין, עס טוט פארשווערן מיטן אנגיין אינעם טעגליכן רוטין, אפילו אזעלכע לעבנס וויכטיגע באדערפענישן ווי שלאפן און עסן וועט נישט ווערן געהעריג באהאנדלט, און אזוי קען די פינאנציעלע

די ארבעט ביים טעראפיסט?

די ענקזייעטי קען ברענגען אזא שווערע אינערליכע צעריסנקייט, אזש מ'ווערט עס אנהייבן אפלערנען ווי עפעס וואס געהערט נישט אינערליך, און אזוי ווערט מען עס פרובירן אנהייבן ארויסווארפן פון זיך, די ארבעט פון דער טעראפיסט ווערט זיין, צו נעמען די 'פיינטשאפט' וואס ליגט ארום די ענקזייעטי און עס טוישן מיט 'פריינטשאפט'.

ווי נאר מ'ווערט אנהייבן שפירן אז די ענקזייעטי איז נישט דא צו שאדן מאכן, ס'איז בלויז אן אלערט סיסטעם וואס איז נאכנישט געהעריג אנטוויקלט, ווערט מען אנהייבן נאכלאזן פון די אנגעצויגנקייט, און מ'ווערט קענען אנהייבן געבן פלאץ פאר נייע מחשבות, וואס וועלן מיט די צייט אויסלערנען פאר די אלערט סיסטעם פון וואס יא אדער נישט צו מורא האבן.

די מח איז אויסגעשטאטעט מיט גוטע פונקציעס, וואס קענען אדאפטירן נייע מהלכים און מיטלען, מ'דארף אבער זיין גרייט צו קאמיוניקירן און זיך עפענען צו זיך אליינס, דאס איז די שליסל אין וואס עס ווענדט זיך אלעס.

מ'ווערט זיך צוביסלעך אויסלערנען אז די מאנסטערישע פנים מיט וואס די ענקזייעטי טוט זיך באווייזן, איז א בלויזער אויפשפיל פון באזארגנדע מחשבות, וואס באהאלטן זיך אויס טיף-טיף אינערליך, עס האט גארנישט מיט די מציאות, און די וועלט איז גארנישט אזוי שרעקעדיג ווי די ענקזייעטי שטעלט איר פאר.

אבער ווי געשמועסט קען דאס נאר קומען אין א צייט וואס מ'טוט זיך עפענען, מ'הייבט אן זיצן ביי איין טיש מיט די ענקזייעטי, און מ'לערנט זיך אויס וויאזוי נישט צו ווערן דערשראקן פון די דערשראקנקייט.

דער טעראפיסט ווערט קענען געבן קורץ-טערמיניגע לעזונגען, ווי אויך ווערט ער העלפן ארבעטן אויף א לעזונג פאר די לאנגע טערמין.

דאס איז אמאל זיכער אז גיין צו טעראפי טוט נישט ציינגן אויף שוואכקייט, פארקערט, עס טוט ארויסהייבן די שטארקייט פונעם מענטש, וואס טוט אנערקענען אין זיך אליין, און טוט ארבעטן אויף צו האבן די בעסטע לעבן וואס איז נאר שייך בס"ד. ■

> די ארגסטע איז נאך דאס ווילן אנטלויפן פון די פחד און נישט קענען קוקן די שווערע געפילן אין פנים.

עס באצייכנט אלס Moro Reflex- דאס איז ווען בעיביס וועלן זיך אנהייבן שאקלען ווילד נאכן פלוצלינג הערן הויכע גערודער, אדער ווען זיי הייבן אן באקומען א פחד פון אראפפאלן.

מ'קען זיך צוריקדערמאנען פון די גאר יונגע יארן, ווען מ'האט זיך צום ערשטן מאל אנגעהויבן אויסלערנען צו פירן א בייק, טיף אינערליך האט מען געשפירט א געוויסע אנגעצויגנקייט, וועלכע איז געווען אויסגעמישט מיט די געפיל פון עקסטאז, און דאס האט געפירט אז יעדעס מאל וואס מ'האט נאר געהאט די מינימאלסטע חשד אז מ'גייט זיך אפשר איבערדרייען, האט מען זיך אין א ספליט סעקונדע געטראפן לייגן די פיס אויפן ערד.

אזוי איז מען אויפגעוואקסן מיט אן אינערליכע אלערט סיסטעם וואס איז דא צו באשיצן דעם מענטש פון חלילה אריינפאלן אין א געפאר וועלכע קען שעדיגן דאס וואוילזיין.

די וואונדערליכע מח טייל וואס ווערט גערופן - amygdala טוט נאכאנאנד אבזערווירן דער מצב ארום און ארום, און באזירט אויף וואס די מח טוט פריצייטיג אויפכאפן וועט די מח שיקן כוואליעס מיט וואס צו רעאגירן, ביזן אריינלייגן דעם מענטש אין א מצב פון קעמפפן צו הייסן די קערפער זיך אנהייבן שלאגן מיט א קעגנקומענדע געפאר, אדער גאר הייבן פיס פון א געפאר וועלכע ס'איז נישט מעגליך אפצושלאגן.

אין צייטן וואס די amygdala שפירט אז ס'איז דא א באלדיגע געפאר פון ווערן געשעדיגט פיזיש אדער עמאציאנאל, וועט די מח נישט דארפן מאכן א סטראטעגישע פלאן זיך צו באשיצן, עס קומט אויטאמאטיש

ווען איז עס א ברכה?

אזוי לאנג ווי די אינערליכע אויטאמאטישע אלערט סיסטעם ווערט נאר אקטיוויזירט אין צייטן פון נויט איז עס א ברכה פון הימל, און טוט ממש אויפטון די צוועק פארוואס די אלערט איז דא אינעם ערשטן פלאץ. וואס געשעט אבער ווען די אלערט סיסטעם איז צעבראכן, און טוט פארדעכטיגן אז יעדע קליינע גערוך קומט פון פייער, און עס טוט זיך צעפייפן יעדע פינף מינוט, דאס איז שוין אן אישו.

די אלערט סיסטעם קען האבן אן 'עראר', וואס טוט אנזייען כאאס אפילו ווען ס'איז נישט נויטיג, עס קען זיין אז די וועג וויאזוי מ'האט אנגעקוקט די וועלט זייענדיג יונג איז געווען אויסגעמישט מיט צופיל זארג, ס'איז נאכנישט געווען וויאזוי ארויסצוהאבן די אפטייטש פון געפאר, און דאס האט געברענגט אז יעדעס מאל מ'איז אריבער די ראוד איז געליגן אן אונטערליגנדע זארג אפילו ווען א קאר איז נישט געקומען.

אבער די זארג האט זיך נישט אפגעטון ווען מ'איז געווארן מער ערוואקסן און באקומען נייע בליקן אויף דער וועלט, אפילו נאכן קענען גוט פונאנדערשיידן מיט אן אביעקטיווער בליק, צו גענצליך ארויסהאבן וואס ס'איז א געפאר און וואס נישט, וועט אבער די אלערט סיסטעם נישט ווערן אויטאמאטיש אפדעיטעד, עס וועט פארבלייבן מיט די פאלשע אלערטס, און עס וועט זיך צעפייפן אפילו ווען ס'איז נישט נויטיג.

האב נישט מורא פון ענקזייעטי

די פראפעסיאנאלן טוען באצייכענען, אז די גרעסטע שטער צו היילן ענקזייעטי איז, ווען מ'טוט אנטוויקלען ענקזייעטי איבער די ענקזייעטי זעלבסט, דאס הייסט אז מ'הייבט אן מורא האבן פארוואס מ'האט מורא, מ'וויל אנטלויפן פון די פחד, און מ'קען נישט קוקן די שווערע געפילן אין פנים.

'די פחד פון די פחד' טוט אומדירעקט געבן א מעסעדזש פאר די ענקזייעטי אז די פחד איז עכט, והא ראיה, דער מענטש באקומען אזא פחד פון די פחד. דאס ברענגט אז פיר פראצענט ערוואקסענע מענטשן זאלן מיט דער צייט אנטוויקלען אן ענקזייעטי דיסארדער.

ווען מ'הייבט אן מאכן א גרויסע בראטעל פון די ענקזייעטי, וועט עס מיט די צייט ווערן שטערקער און עס וועט אנהייבן ברענגען שווערע סימפטאמען אויפן מענטש, וואס וועט שטערן דאס וואוילזיין, עס וועט שטערן פון קענען טראכטן גראד, עס וועט שטערן שלאפן, עס וועט נאך שטערקער מאכן די דאגות.

אין צייטן וואס די ענקזייעטי ווערט אן ערנסטער שטער אין לעבן, און מ'קען זיך נישט אן עצה געבן מיט די אומזיסטע אומרואיגקייט וואס נעמט איבער דאס גאנצע געוויסן, איז צייט צו אנהייבן זוכן פאר הילף. אמאל וועט מען קענען אליין ארבעטן אויף זיך, און אין אנדערע פעלער וועט מען דארפן גיין באזוכן א טעראפיסט.

עס פארשטייט זיך אליינס, אז א קינד וואס האט מורא אז ער גייט אראפפאלן פון די בייק, און טוט שנעל לייגן די פיס אויפן ערד דארף נישט לויפן צו קיין טעראפיסט, אבער ווען אן ערוואקסענער ליידנדער וועט אנקומען צום טעראפיסט, וועט דער עיקר ארבעט זיין צו אויפלאזן די פחד איבער די פחד

ענקזייעטי

איז א מענטשליכע נאטור

די פחד פון קוקן די ענקזייעטע אין פנים טוט נאר גיסן מער ברענשטאף צום פייער, און טוט פארשווערן זיך צו קענען ארויסזען דערפון

'ענקזייעטי' איז אווארט וואס האט זיך שוין באקוועם אריינגעזעצט אין די לעקסיקאן, עס ווערט גענוצט צו ארויסברענגען אומזיסטע אנגעצויגנקייט אדער פחד. אין די פאלגנדע שורות וועלן מיר איבערגיין די יסודות וויאזוי די פראפעסיאנאלע וועלט טוט באטראכטן 'ענקזייעטי', עס וועט אונז געבן א טיפערע פארשטאנד אליין ארויסצוהאבן איבער מ'לליידט דערויף א שטאפל וואס פארלאנגט זיך צו גיין זוכן הילף.

לאמיר אין פארמאט פון ווערטער פרובירן צו דעפינירן די געפיל וואס 'ענקזייעטי' ברענגט מיט זיך - עס קומט סיי-ווען ווי אן אומגעוואונטשענער גאסט, די געפיל איז אזא אומבאקוועמע געפיל אין די טשעסט, א געפיל וואס לאזט נישט זיצן על מי מנוחות, א געפיל וואס שטעלט אפ דאס געלויף, און טוט פאדערן אים צו באהאנדלען, עס גיבט אבער נישט קיין געהעריגע ערקלערונג, ראציאנאל מוז מען נישט דוקא טרעפן קיין הסבר צו פארוואס די הייניגע טאג האט געמאכט שפירן וויאזוי מ'שפירט, אלעס קוקט דאך אויס צו זיין העכסט אין פלאץ.

די געפיל איז שוין די תוצאה פון דערשראקענע מחשבות וואס הייבט זיך אן וועבן בחדרי חדרים, און פון דארט ווערט אנטוויקלט די אנגעצויגנקייט וואס נעמט איבער די הארץ, און אזוי טוט עס ווירקן אויפן מענטש, זיך נישט צו קענען מצמצם זיין, און אים לייגן אויפן העכסטן אלערט, אויס זארג אז עפעס איז נישט בסדר, און פון עפעס דארף מען זיך באשיצן.

אויסערליך איז די ענקזייעטי מאדנע ביז גאר, עס מאכט נישט קיין סענס, און טראגט מיט זיך אזא ריזיגע רויטע פראגע צייכן וואס שרייט אויס 'ילמדנו רבינו', ווי קומט בכלל אריין צו זיין אנגעצויגן אינמיטן העלן טאג ווען די זון שיינט מיט פראכט. אלעס קלאפט, נישט דא קיין פינאנציעלע סטרעס, די משפחה איז מסודר, דאס גאנצע אנגעצויגן איז א מיסטעריע אן קיין געהעריגע ערקלערונג.

די מח ווערט ערשעפט פון זוכן צו פארשטיין וואס ס'האט געטריגערט די ענקזייעטי, און עס קען אנהייבן ווערן אויסגעטייטשט ווי א פרעמדע אומפראדוקטיווער פונקציע אינעם מענטש, ווי עפעס אן אומגעוואונטשענע באקטעריע און געפארפולע באצילן, פון וואס מ'דארף פשוט טרעפן א וועג וויאזוי צו פטור ווערן דערפון

איז די ענקזייעטי זארג טאקע אומזיסט?

יעדער אויפן וועלט וועט צומאל שפירן אזא אינערליכע געפיל וואס טוט צוריקהאלטן און לאזט נישט קיין מנוחה, אין די וועלט איז נישט דא קיין שלימות, יעדער דארף אמאל אריבערגיין שווערע געפילן, ס'איז אבער יא וויכטיג אריינצוגיין טיפער, און פארשטיין פון וואו די שווערע געפילן שטאמען, און אזוי פארשטיין וויאזוי בעסער צו ארבעטן דערויף און אזוי עס רעדוצירן.

די זעלבע איז וויכטיג צו פארשטיין ווען ס'גייט שוין אריין אין די קאטעגאריע פון ענקזייעטי דיסארדער, וועלכע טוט אפשטעלן דעם מענטש גענצליך, און לאזט אים נישט גיין פאראויס צו קענען אנקומען צו זיינע צילן.

די ענקזייעטי היוכע אלערט געפילן איז נישט קיין פרעמדער גאסט וואס האט זיך אריינגעכאפט אן רשות, ס'איז אייגנטליך אן אינערליכער טייל וואס איז דא צו העלפן דעם מענטש אים צו באשיצן פון מעגליכע שאדן. אפילו ביי גאר קליינע בעיבים וועט מען קענען זען ווי זיי רעאגירן ווילד צו אומסטאבילע מצבים, אין די פראפעסיאנאלע וועלט ווערט

וויאזוי קען מען עס באהאנדלען?

די גוטע נייעס פאר די וואס ליידן אויף דעפרעסיע איז די פאקט אז ס'איז א דיסארדער מיט די גרעסטע סוקסעס ראטע ווען ס'קומט צו ווערן באהאנדלט, שאצונגען געבן אן, אז אזויפיל ווי נאנט צו 90% דעפרעסיע ליידנדע וועלכע זענען זיך געגאנגען העלפן, האבן רעאגירט זייער גוט צו די באהאנדלונגען.

עס זענען דא מערערע טעראפי מעטאדן וואס וועט העלפן די ליידנדע ארויסקריכן פון די דעפרעסיע, פון די מערסט אפעקטיווע מעטאדן איז CBT [קאגנעטיוו ביהעיווערל טעראפי], עס טוט לייגן א שטארקע געוויכטע צו ארבעטן אויף די מחשבות פון די ליידנדע, צו טוישן בליק איבער זיך אליין, און מיט די צייט זאל עס אנהייבן האבן א גוטע השפעה אויף די גאנצע וועזנהייט און מציאות החיים.

אין טעראפי וועט מען ארבעטן אויפן ליידנדער, צו אנהייבן באגרייפן אז די שווערע בליק איבער זיך אליינס איז בכלל נישט באזירט אויף די ווירקליכקייט, און איז א בלויזע קוק-ווינקל וואס דער ליידנדער נוצט צו קוקן אויף זיך אליינס.

מ'וועט אויך ארבעטן אריינצוקריכן טיף, און טרעפן שרשים וועלכע האבן געהאט א השפעה צו גורם זיין די דעפרעסיע, און אזוי וועט מען קענען צוקומען צו געוויסע טוישונגען אין לעבן, וואס וועט בס"ד האבן א גאר גוטע השפעה צו ברענגען א פארבעסערונג אין דער מצב.

אין געוויסע פעלער וועט מען אויך שטופן א ליידנדער צו נעמען אנטי דעפרעסיע מעדיצינען, וואס וועט באלאנסירן די געמיש פון די כעמיקאלן אין מח, מיט וואס צו קענען העלפן דעם ליידנדער ארויסקריכן פון די שווערע דעפרעסיע.

אפגעזען וועלכע מיטלען און מעטאדן די מומחים וועלן אנצייגן, איז אבער גוט צו געדענקען, אז ס'איז דא גוטע האפענונג, און אין די זעלבע צייט איז אויך זייער וויכטיג צו נעמען אין באטראכט, אז ווי פריער מ'טוט עס באהאנדלען, אלס לייכטער איז עס, און אלעס שנעלער וועט מען זען די ווער ארויס בס"ד.

טוישן די לעבנ'ס שטייגער

אין צוגאב צו די הילף וואס מ'נעמט פון פראפעסיאנאלן, איז אויך שייך צו טוישן די לעבנ'ס שטייגער, וואס קען האבן א השפעה צו פארבעסערן דער מצב.

- מאכן עקסערסייז.
- שלאפן מיט קוואליטעט - נישט צו ווייניג און נישט צו סאך.
- עסן א געזונטע דיעטע.
- אויסמיידן אלקאהאלישע געטראנקען.
- ספענדן צייט מיט נאנטע מענטשן וועלכע האבן א באדייט אין לעבן
- צעטיילן די אויפגאבעס אין קלענערע פרטים און לייגן פריאריטעטן אויף געוויסע פליכטן, אנטקעגן אנדערע, און אזוי קענען צוביסלעך נאכקומען אויפגאבעס.
- זיך לאזן הערן צו פאמיליע מיטגלידער און נאנטע, און זיך נישט שעמען מיטצוטיילן איבער די אייגענע לעבנ'ס ערפארונג.

צום שלוס איז וויכטיג ארויסצוברענגען נאכאמאל, אז די אישו פון דעפרעסיע וועט נישט אוועקגיין איינס/צוויי, עס פארלאנגט זיך ארבעט צו קענען גיין אויפן וועג ארויף, איין טריט און נאך א טריט, און מ'וועט אנקומען בס"ד. ■

> "ווען שלמה המלך רעכנט אויס אין קהלת די צייטן וואס ס'איז דא פאר יעדע זאך, וועט ער רעדן וועגן אן 'עת-לבכות' - א צייט וואס עס קומט צו וויינען, 'עת-לספוד' - א צייט וואס עס קומט צו קלאגן, ער רעכנט אבער נישט אויס 'עת לעצבות ועת למרה שחורה'.

באטרעפט יעדע נפש אין געוויסע צייטן, איז אבער וויכטיג צו באטאנען, אז דאס ווארט טרויער ווערט אפט ערזעצט דורך א ווארט וועלכע טוט באדייטן גאר עפעס אנדערש, און דאס איז שוין יא עפעס וואס דארף ווערן באהאנדלט און מ'קען עס נישט לאזן לויפן.

מ'וועט אפט הערן פון מענטשן וואס וועלן זאגן 'כ'בין דעפרעסט', 'היינט בין איך אויפגעשטאנען אין אזא דעפרעסטע גיסטע', 'די טאג איז היינט אזוי דעפרעסט', 'דו מאכסט מיך דעפרעסט', די טערמין דעפרעסיע איז זייער גאנגבאר אין די לעקסיקאן, און אזוי איז עס געווארן ארויסגענומען פון פערספעקטיוו, לאמיר זיך אין די קומענדיגע שורות באציען צו ארויסברענגען וואס דאס איז דעפרעסיע, און ווען עס פעלט אויס צו ווערן באהאנדלט.

דעפרעסיע מיינט מרה שחורה

דעפרעסיע איז נישט בלויזע טרויער וואס דער מענטש שפירט, ס'איז א טיפע מרה שחורה וואס ווערט קאטעגאריזירט ווי א mood disorder - ס'איז א וועלט'ס חילוק פון א מענטש וואס דריקט אויס טרויער, ביז א מענטש וואס די טרויער ווערט א טייל פון זיין מציאות החיים, און טוט אויסקלאפן אויף מערערע וועגן.

ווען שלמה המלך רעכנט אויס אין קהלת די צייטן וואס ס'איז דא פאר יעדע זאך, וועט ער רעדן וועגן אן 'עת-לבכות' - א צייט וואס עס קומט צו וויינען, 'עת-לספוד' - א צייט וואס עס קומט צו קלאגן, ער רעכנט אבער נישט אויס 'עת לעצבות ועת למרה שחורה'.

אין ספרי מוסר וחסידות זעט מען גאר אסאך רעדן זייער שטארק איבער די נעגאטיוויטעט פון מרה שחורה, און איבער די שווערע השפעה וואס עס לאזט איבער מיט זיך.

דעפרעסיע ברענגט נישט בלויז ארויס טרויער, עס טוט צוברענגען נאך א רייע שוועריגקייטן אויף טריט און שריט, און עס טוט גענצליך אפשטעלן די לעבן פון צו קענען זיין פראדוקטיוו

דעפרעסיע איז אויך נישט עפעס וואס איז דא בלויז אויף א קורצע תקופה, נאר זאגאר א לאנג פארצויגענע עפיזאד, וואס קען נעמען לאנגע טעג און וואכן. פון א פראפעסיאנאלע קוק-ווינקל וועט מען דיאגנאזירן דעפרעסיע בלויז אויב מ'זעט דעפרעסיע סימפטאמען פאר כאטש צוויי וואכן אין א צי.

אין די צייט וואס מ'רעדט וועגן דעפרעסיע איז וויכטיג צו באטאנען, אז דאס איז נישט עפעס וואס קומט פון א שוואכקייט וואס דער מענטש טראגט מיט זיך, ס'איז אסאך טיפער ווי דעם, און ס'איז עפעס וואס דארף ווערן באהאנדלט.

ס'איז נישט שייך צו מאכן די חשבון אז מארגן וועט זיין בעסער, ווייל ווי די סטאטיסטיקס ציינט זייער קלאר, אז ווען א מענטש ליידט איינמאל אויף דעפרעסיע, איז דא גאר א הויכע ריזיקע אז די דעפרעסיע וועט צוריקקומען איינמאל און נאכאמאל, און עס קען חלילה ווערן ערגער און ערגער.

דעפרעסיע סימפטאמען

ווי געשמועסט איז דעפרעסיע נישט בלויז טרויער, עס טוט ווירקן אויף מערערע עספעקטס אין לעבן, לאמיר דא איבערגיין עטליכע הויפט סימפטאמען וואס ווערן באטראכט ווי א רעזולטאט פון דעפרעסיע:

- שפירן טרויעריג, הילפסלאז, נערוועז אדער ליידיג. ווען די רעדע וועט זיין פון קינדער וועט עס אפט אויסקלאפן דורך אויפגערעגטקייט אנשטאט טרויער.
- אויפהערן הנאה האבן פון זאכן וואס פלעגט ברענגען א שטארקע הנאה.
- ווערן זייער שנעל פרוסטרירט.
- אנהייבן עסן זייער אסאך אדער זייער ווייניג, אין רעזולטאט וועט עס ווירקן אויף די וואג פונעם מענטש מיטן צונעמען וואג אדער מיטן פארלירן.
- טוישן די שלאף צוגאנג, אנהייבן שלאפן לאנגע שעות, אדער שוועריגקייטן צו קענען איינשלאפן.
- פארלירן די פיזישע ענערגיע צו קענען אנגיין מיט די טעגליכע ווערטשאפט, שטענדיג שפירן ערשעפט און אויסגעמוטשעט, שלעפעריג און נאכגעלאזט.
- שפירן א געפיל אז מ'איז ווערדלאז, און אן אנגייענדע שלעכטע געפיל מיט זיך אליין.
- שוועריגקייט צו קענען קאנצענטרירן און מאכן החלטות, שוועריגקייטן זיך צו דערמאנען זכרונות.
- אנהייבן באקומען אפטע פיזישע ווייטאג ווי קאפ-ווי און בויך-ווי.

דעפרעסיע

מיינט נישט בלויז טרויער

איבערבליק אויף דעפרעסיע דיסארדער פון וואס זייער אסאך ליידן רח"ל, די רעדע איז נישט פון טרויער, נאר פון טיפע מרה שחורה וואס נעמט איבער דאס גאנצע לעבן - סוקסעס ראטע פון די וואס ווערן געהאלפן דערפון שטייט ביי נאנט צו נייניציג פראצענט

יעדער מענטש אויפן ערד-קוגל וועט צומאל זיין טרויעריג, לַכֹּל זְמָן וְעֵת - יעדע זאך האט זיך זיין צייט, אמאל וועט זיין א צייט וואס פרייד וועט איבערנעמען די וועזנהייט, מ'וועט שפירן אויפגעלייגט מיט א גוטע שטימונג, וואס וועט העלפן אנגיין מיט א פראדוקטיווער טאג אין אלע הינזיכטן, אבער דער זעלבער נפש וואס איז נעכטן געווען איינגעהילט אין פרייד, קען בלויז א טאג דערויף אויפשטיין מיט א נאכגעלאזטע געמוט, שפירנדיג ווי אלעס אין דער וועלט איז שווארץ.

אמאל קען עס קומען פון עפעס וואס איז אריבערגעגאנגען אויפן נפש, זאל עס זיין א שלעכט ווארט וואס איינער האט געגעבן צו הערן, זאל עס זיין א נישט געשמאקע נייעס וואס מ'האט געהערט, זאלעס זיין איבערגעשטערנגטקייט וועלכע זעצט זיך ארויף אויף די וועזנהייט.

אפגעזען וואס די סיבה זאל נאר זיין, איז געפילן פון טרויער נישט עפעס וואס איז בכלל שייך צו אויסמיידן, ס'קומט אן צו יעדעם פון צייט צו צייט

ס'איז אפילו דא צייטן ווען ס'איז געזונט צו זיין טרויעריג, צייטן ווען מ'טרויערט חלילה נאך א נאנטער, צי ווען עפעס גאר שווער האט פאסירט, אין אזעלכע צייטן איז ממש געזונט פאר דעם נפש צו פשוט אויסדריקן די ווייטאג מיט טרויער, נישט צו זאגן אז מ'דארף אריינפאלן אין יאוש, און נאכלאזן פון אנגיין מיטן לעבן, אבער ס'איז זייער געזונט צו אויסגעבן ווייטאג אין צייטן וואס די נפש האט א געברויך דערפאר.

אין די זעלבע צייט וואס מ'האט שוין אוועקגעשטעלט אז טרויער איז עפעס וואס

אריבערגיין צעטיילונגען אין די פאמיליע, וואס טוט צעווארפן די נאטירליכע געבוי אויף וואס א קינד בויט זיין גאנצע עקזיסטענץ.

וויאזוי ווייסט מען אויב מ'ליידט דערויף

די ליידנדע אויף נידריגע זעלבסט-ווערד וועלן הערן אין זייער מחשבה נעגאטיווע געשפרעכן, גארנישט וועט עס נישט דארפן טריגערן, אלעס קען זיין אש-שטיל, אבער אין מח וועלן זיי הערן שלעכטע אבזערווירונגען איבער זיך, און אזוי וועט זיך בויען קאמיוניקאציע מיט זיך אליין, וואו אין מחשבה וועט אונטערשטיצן די צווייטע, אלעס געבויט צו ווייטער באשטעטיגן די שוואכע אמונה וואס מ'האט אין זיך אליין.

זיך אנקוקן שלעכט אנטקעגן אנדערע. געווענליך וועט א מענטש האלטן די מערסטע פון זיך אליין, ווי מיר ווייסן אז 'אדם קרוב אצל עצמו', אבער ווען מ'דרייט זיך מיט נידריגע זעלבסט-ווערד וועט מען אייביג אנקוקן אנדערע בעסער און שענער.

מ'וועט אראפקוקן אויף די אייגענע דערגרייכונגען, און נישט קענען אננעמען קיין קאמפלימענטן.

מ'וועט זיך באשולדיגן אפילו אויף זאכן וואס זענען בכלל נישט אין קאנטראל.

מ'וועט האלטן אז אלעס גייט דורכפאלן, דעריבער וועט זיין גאר שווער צו קענען מאכן סיי וועלכע גאול אין לעבן, ווייל אלעס גייט דאך במילא דורכפאלן, און פארוואס זאל מען דארפן שפירן די צער פון דורכפאלן.

זיך דרייען מיט א געפיל אז עס קומט זיך נישט קיין גוטע לעבן, עס קומט זיך נישט קיין ליבשאפט, עס קומט זיך נישט קיין פרייד און עקסטאז חלילה.

שפירן פארשעמט און איינזאם.

אנהייבן זיין פארנומען מיט אויסערליכע כאראקטער ווי וואג און הייעך.

ליידנדע וועלן זיך קענען אידענטיפיצירן מיט כאטש עטליכע פון די אישוס. די וואס ליידן דערויף האבן גאר א שווערע לעבן. ערשטנס, די בלויזע פאקט אז מ'דרייט זיך ארום אזוי צעקלאפט, צעבראכן און ווערדלאז, נעמט אוועק יעדעס ביסל קוואלעטי אין לעבן, עס שאלטערט אויס.

מיט די צייט קען עס אויך פירן חלילה צו ערגערס, און מ'קען אנהייבן אנטוויקלען ענקזייעטי, דעפרעסיע און אפילו נאך ערגער רח"ל.

וואס טוט מען למעשה?

די מחשבות זענען אזוי טיף איינגעווארצלט, אז ס'איז נישט שייך עס בלויז צו געבן א שטויס ארויס. מ'קען אבער צוביסלעך אנהייבן טון פעולות וואס זאלן מיט די צייט אריינברענגען א נייע שטימונג און א נייע גייסט, וואס זאל אנהייבן רעדן שיין איבער זיך אליין, און אזוי צוביסלעך טוישן די גאנצע בליק איבער זיך אליין.

ס'איז וויכטיג צו אנהייבן טון פעולות אויסצולעשן די נאכאנאנדע שווערע מחשבות וואס רעדן מיט אזא הויכע קול, און לאזן נישט די פאזיטיווקייט אריינרעדן.

עס נעמט אריין צו מאכן גוטע מיינדפולנעס און מעדיטאציעס, וואס זאלן בארואיגן דאס געוויסן, און צוביסלעך וועלן די שטייפע מחשבות אנהייבן אויפלאזן, און מאכן פלאץ פאר בעסערע מחשבות אריינצוקומען אין זייער פלאץ.

נוצן די פעדער איז גאר מאכטפול, נעמען די פעדער אין האנט, אפילו בלויז אנהייבן פירקלען איבער די געפילן וואס מ'שפירט, און אנהייבן שרייבן גוטס איבער זיך אליין, דאס קען ממש שאקלען וועלטן.

אנהייבן טרעפן זאכן וואס מ'האט ליב, און עס אנהייבן טון, כדי זיך צו געבן די געפיל אז עס קומט זיך יא די גוטע לעבן בס"ד.

אנהייבן סאושעלייזן מיט נאנטע, וואס מ'שפירט אז זיי זענען טראסטבאר.

ס'איז דא מערערע עקסערסייזעס וואס מ'קען טון צו גראונדן די שווערע מחשבות, דאס הייסט צו פארשטאטערן די שנעלקייט און גאלאפ מיט וואס די נעגאטיוועטי נעמט איבער דעם גאנצן מענטש

מ'קען זיך נישט שטופן אנצוהייבן טראכטן גוטס איבער זיך אליין פון איין מינוט צום צווייטן, אבער ווען מ'וועט אנהייבן אריינברענגען גוטע מחשבות מיט א פולע באוואוסטזיין, וועט עס צוביסלעך אנהייבן מאכן שטארקע טוישונגען בעז"ה.

אין פאל וואס ס'איז שווער צו מאכן אייגענע עקסערסייז, קען מען גיין באזוכן פראפעסיאנאלן וואס וועלן זיין גרייט ארויסצוהעלפן טרעפן א שיין אין לעבן בס"ד. ■

עפעס האט געמוזט פאסירן אין לויף פון די וועג, וואס האט געהאט די כח ארייַנצושטופן אזעלכע שווערע מחשבות אין די טיפעניש פון הארצן, ביז עס זאל אנהייבן באטראכט ווערן ווי די ווירקליכקייט.

פארשער האבן געזוכט צו טרעפן אויב עס זאל האבן סיי וועלכע שייכות מיט די גענעטישע צושטאנד פונעם מענטש. ס'איז אבער דא זייער ווייניג וויסנשאפט צו קענען אונטערשטיצן אז די גענעטיקס זאלן שפילן א ראלע.

ס'איז אנגענומען אז דער עיקר וואס שפּילט א ראלע, איז דער מצב אין וואס מ'האט זיך געפונען דורכאויס די קינדער-יארן.

בלויז צו האבן אמאל געהערט א שלעכט ווארט איבער זיך אליין איז נאכנישט גענוג שטארק צו קענען צעווארפן דעם גאנצן יקום, א מענטש איז שטערקער ווי דעם

ס'איז מער א רעזאלט פון זיין אויסגעשטעלט צו א נעגאטיווע ענווייראמענט טאג נאך טאג, עלטערן וועלכע האבן אסאך קריטיקירט אויף א פערזענליכע פארנעם, און געמאכט שפירן אז מ'טויג צו גארנישט, צי אנדערע מענטשן אויף וועמען מ'איז געווען אנגעהאנגען.

ס'מוז נישט דוקא זיין קריטיק זעלבסט, עס קען אויך קומען פון עלטערן וואס האבן געהאלטן גאר א ווייטע עמאציאנאלע דערווייטערונג, און האבן נישט געהאט קיין געפילישע באציאונגען מיט די קינדער, וואס דאס טוט ווייטער געבן א טעגליכע געפיל אז מ'איז גארנישט ווערד, און צוביסלעך האט זיך עס יידער איינגעגעסן אלס אן אינערליכע שטימע, וואס איז גאר שווער ארויסצוקלאפן פון דארט.

עס קען אויך קומען אין רעזולטאט פון אריבערגיין גאר שווערע טראומע אין די יונגע יארן, ווי פארלירן א נאנטער רח"ל, אדער

״

די נעגעטיווע מחשבות איבער זיך זעלבסט זענען אזוי טיף איינגעווארצלט, אז ס'איז נישט שייך עס בלויז צו געבן א שטויס ארויס. מ'קען אבער צוביסלעך אנהייבן טון פעולות וואס זאלן מיט די צייט ארייַנברענגען א פרישע גייסט.

אנדערע, ער וועט זיין אנידערגעשלאגן און צעקלאפט אין יעדע ריכטונג.

מ'רעדט נישט וועגן איינער שטייט אמאל אויף אין א שוואכע גיסטע, און ער שפירט אז די טאג איז פארוואלקנט, די רעדע איז פון מענטשן וואס אנטוויקלען א וואלקן ארום זיך, די אייגענע עקזיסטענץ באקומט א שווארצע קאליר, וועלכע טוט טונקל מאכן די גאנצע צוקונפט, אלעס וואס האט נאר א שייכות צו זיך אליין איז נאך א נעגאטיווע טייל פונעם לעבן.

אפילו ווען עס וועט זיי געלונגען צו באקומען א גוטע קאמפלימענט וועלן זיי נישט קענען קאנעקטן דערצו, עס וועט ווערן באטראכט ווי נישט אמת'דיג, די שטארקע אינערליכע שטימע וואס שרייט נעגאטיוועטי איבער זיך זעלבסט, איז אסאך שטערקער ווי סיי-וואס עס זאל פאסירן אינדרויסן פון זיך.

די זעלבע וועט זיין ווען עס וועט פאקטיש געלונגען צו דורכפירן הצלחה'דיגע פראיעקטן, וועט עס גארנישט טוישן אין זיך, די ווירקליכקייט וועט בכלל נישט גענומען ווערן אין באטראכט, די שווארצע וואלקן וואס פארנעפלט אלעס ארום וועט נישט לאזן זען קיין שום שיין איבער זיך אליין.

פארוואס שלעכטס?

שטעלט זיך די פראגע פארוואס זאל טאקע א מענטש שפירן אזוי שלעכט איבער זיך, בשעת'ן אראפקומען אויפן וועלט האט דאך אלעס אזוי געשיינט און געלאכטן, וואו אויפן וועלט איז עס געווארן אזוי פארהאנקעט אזש די וועלט איז געווארן אזוי פינסטער

האבן זעלבסט-ווערד איז ממש די ערשטע יסוד וואס עס פעלט זיך אויס פאר א מענטש ער זאל קענען זיין א מענטש צווישן מענטשן.

פארבעסערן די זעלבסט-ווערד

נידריגע זעלבסט ווערדע איז א ריזן שטער אין לעבן, לאמיר דא איבערגיין און קורצן וויאזוי מ׳קען פארבעסערן די זעלבסט ווערדע

מיר קענען גוט די מאמר חז"ל 'חייב אדם לומר בשבילי נברא העולם', וועלכע טוט ארויסהייבן די וויכטיגקייט פון גלייבן אין זיך אליין, און וויסן אז די גאנצע וועלט איז ווערד צו באשאפן ווערן בלויז פאר מיר. נאכמער ווי דעם ברענגט עס ארויס די חשיבות וואס דער מענטש האט כלפי די וועלט, ווי צו זאגן אז אויב די וועלט איז טאקע באשאפן געווארן פאר אים, מיינט עס אז ער איז דער וואס קען מאכן די וועלט פאר א בעסערע פלאץ.

די ספרי חסידות זענען אנגעפילט מיט גאנצע שטיקער, וואס טוען אלע ארויסהייבן די וויכטיגקייט פון אנערקענען אין זיך אליין, און גלייבן אין די אייגענע כוחות, ווייל נאר אזוי קען מען האבן די שטארקייט זיך אריינצוטון אין עבודת השם.

ווען איינער טראגט זיך ארום מיט מחשבות וועלכע שאצן אים אונטער, און זאגן אז מ׳איז נישט ווערד, ווערט עס אויטאמאטיש אוועקגענומען די אחריות, אויב קען מען במילא גארנישט איז דאך ממש אומזיסט זיך צו מוטשענען.

האבן זעלבסט-ווערד איז ממש די ערשטע יסוד וואס עס פעלט זיך אויס פאר א מענטש ער זאל קענען זיין א מענטש צווישן מענטשן, און בכלל זיין א מענטש פאר זיך אליין, וויסן וואס מ׳וויל, און וויסן וואס מ׳וויל נישט אא"וו.

וואס איז נידריגע זעלבסט-ווערד?

נידריגע זעלבסט-ווערד איז א טיפע אינערליכע שטימע, וועלכע רעדט נעגאטיוו איבער זיך אליין, עס לייגט אראפ א שווארצע בילד איבער די אייגענע מציאות, און זאגט פאר זיך אליין אז מ׳איז דורכגעפאלן, און מ׳איז נישט ווערד צו באקומען קיין גוטס אויפן וועלט.

די טיפע שווערע שטימע אין זיך רעדט איין דעם מענטש אז ער איז נישט ווערד גארנישט, און אז ער טויג צו גארנישט. צוליב וואס די געפיל איז אזוי שטארק, וועט זיך עס שפירן ווי דאס איז דער אמת און רעאליטעט, עס וועט מיט די יארן ווערן די מציאות מיט וואס דער מענטש באטראכט זיך, און וועט אויסקלאפן אויף טריט און שריט

עס וועט מאכן אז מ׳זאל אנהייבן רעאגירן געטריבן דורך געפיל, דאס הייסט אז דער ליידנדער וועט אנהייבן צייגן שוואכקייט ווען ער קומט אין בארירונג מיט

מען אן מיט איין מהלך און מ'זעט אז עס גייט נישט, וועט מען טוישן צו א צווייטע מהלך, ביזן טרעפן די ריכטיגע וועג מיט וואס צו קענען היילן די גייסטישע געזונט אויפן בעסטן און שענסטן פארנעם בס"ד.

די וויכטיגקייט פון רעדן פון מענטל העלט

עס גלייבט זיך אז בשעת'ן ליינען די שורות וועלן מאנכע קלערן, וואס איז דען וויכטיג צו רעדן פון די נושא, פארוואס איז נישט גענוג אז ווען א מענטש האט שוועריגקייטן זאל ער זיך גיין העלפן, פארוואס דארף יעצט יעדער וויסן און ליינען איבער די נושא.

דער אמת איז אבער, אז ס'איז גאר וויכטיג פאר יעדעם צו האבן אן אויבערפלעכליכע ווייסנשאפט איבער די פעלד פון מענטל העלט, ס'איז קריטיש וויכטיג צו פארשטיין אביסל אז ס'זענען דא אזעלכע וואס מוטשענען זיך, און אזוי קען מען ממש ראטעווען לעבנס.

בלויז מיטן פארשטיין אז גייסטישע ליידן איז נישט עפעס וואס מ'קלויבט זיך אליינס, ס'איז א שווערע נסיון וואס א מענטש גייט אריבער, וועט אויטאמאטיש ווערן רעדוצירט די שווערע סטיגמע וואס נעמט ארום די גאנצע פעלד, און עס וועט לייכטער מאכן פאר די וואס ליידן צו גיין בעטן הילף פון די נאנטע בשעת'ן אריבערגיין שוועריגקייטן

בלויז מיטן פארשטיין וועט מען קענען געבן מיטגעפיל פאר די וואס ליידן, לאמיר זיך נישט נארן, די ציפערן פון מענטשן וואס ליידן זענען זייער הויך, און פאר כמעט יעדעם קומט אמאל אויס צו אנטרעפן איינער וואס קען נוצן א שטופ צו גיין נעמען הילף, די פאקט אז מ'איז אביסל אויפמערקזאם, און מ'טוט זיך אביסל אריין אין די ווייטאג וואס אנדערע גייען אריבער, גיבט אויטאמאטיש אן אויער צו אויסהערן די אידן, און עס וועט עפענען די טויערן.

די אויסטערלישע תועלת פון געבן סופארט און מיטגעפיל איז פילפאכיג, עס ברענגט אז די וואס ליידן זאלן זיך גיין העלפן פריצייטיג, און נישטווארטן ביז ווען דער מצב איז שוין זייער שווער.

עס ברענגט אז די ליידנדע זאלן זיך קענען שנעלער ערהוילן, וואס ווי געשמועסט איז סופארט איינע פון די שטערקסטע פונדאמענטן ווען עס קומט זיך צו היילן בס"ד. ■

הויעד איך בין און וואו וועל איך אנקומען, פון אן אויסערליכע בליק איז עס צעטיילט אין עטליכע הויפט קאטעגאריעס, וואס פון דארט גייט עס אריין אין מערערע אפצווייגן און מערערע מעטאדן, וואס יעדע סארט מהלך וועט זיין אפעקטירבאר פאר אנדערע מענטשן און פאר אנדערע שוועריגקייטן.

דער מהלך פון טעראפי

ס'איז זייער שווער צו ליידן אויף די אייגענע הויט איינער אליינס, ס'איז זייער שווער צו קענען אנקוקן די אייגענע לעבן מיט אן אויפריכטיגע בליק, ס'איז זייער שווער צוצוקומען צו די ריכטיגע מסקנות אן האבן א קלוגער איד מיט וועמען זיך דורכצורעדן.

טעראפי נעמט אריין אסאך אין זיך, אבער די שפיץ נקודה דערפון איז צו רעדן מיט א קלוגער ערפארענער געלערנטער מענטש, וועלכער זאל העלפן איבערגיין מחשבות און געפילן, און אזוי אנהייבן פארשטיין וויאזוי די לעבן האט געברענגט געוויסע בלאקירונגען און גייסטישע שוועריגקייטן.

דער טעראפיסט וועט שוין האבן די אויפגאבע צו טרעפן די ריכטיגע מעטאדן וואס האט זיך אויסגעשטעלט צו זיין אפעקטיוו אין אזעלכע סארט פעלער, פאר דער מענטש וועלכער ליידט בלייבט נאר איבער אריינצורופן דעם טעראפיסט, און אנהייבן ארבעטן צו פארבעסערן די גייסטישע געזונט בס"ד.

מעדיצינען

אין צייטן וואס טעראפי וועט נישט העלפן גענוג, וועט א פסיכיאטאר נוצן די געוואלדיגע כח וואס ליגט אין די מערערע סארט מעדיצינען מיט וואס צו פארבעסערן די גייסטישע געזונט, אזוי וועט מען נוצן די וואונדער פון די מעדיצינען, אינאיינעם מיט די קלארקייט וואס דער טעראפיסט ברענגט צום טיש, און אזוי וועט מען בס"ד אנקומען צו גייסטישע געזונט.

טויש אין מהלך החיים

זייער אסאך מאל קענען שוועריגקייטן שטאמען פון נאכלאזן וויכטיגע באדערפענישן אין לעבן. צו פארבעסערן דאס לעבן וועט זיך פארלאנגען צו אבזערווירן די טאג-טעגליכע מהלך החיים, און זען אויב מ'שלאפט גענוג, אויב מ'עסט געזונט, די פיזישע באדערפענישן וואס די קערפער פארלאנגט איז גאר א שטארקע פאקטאר צו די גייסטישע געזונט.

זיין ארומגענומען מיט ווארעמע סופארט

אין לויף פון די פראצעדור צו היילן די גייסטישע שוועריגקייטן, איז קריטיש וויכטיג צו זיין ארומגענומען מיט גוטע סופארט, מענטשן וועלכע זענען אליין אריבער ענליכע שוועריגקייטן, און פארשטייען די ווייטאג פון מיטמאכן אזעלכע סארט שוועריגקייטן, אזוי וועט דער ליידנדער באקומען די שטופ זיך צו ריקן פאראויס און מאכן פארשריט אין לעבן.

בלויז צו זיין ארומגענומען מיט מענטשן וואס פארשטייען די שוועריגקייט איז שוין א ישועה גדולה, עס נעמט אוועק די שלעכטע געפיל פון זיך אליינס באשולדיגן אויף די שוועריגקייטן, און עס גיבט די וויזיע ארויסצוקוקן פאר א וועג ארויס פון די שווערע קלעם.

דאס איז אויפן שפיץ גאפל צו באריכן א ברייטע ספעקטרום פון אזויפיל סארטן מהלכים מיט וואס זיך צו קענען היילן, אמאל הייבט

> **"**
> **אפילו ווען טיף אינערליך שפירט מען ליידיג און צעבראכן, וועט מען עס קענען פארשלייערן, אוועקקוקן דערפון, זיך פארהוילן פון די ווירקליכקייט, און לעבן אין דינייעל.**

איבערגעקלערטע שריט, און אזוי וועט מען זיך חלילה טרעפן אין א פלאנטער פון שווערקייטן וואס איז נגרם געווארן דורך די אלגעמיינע שווערקייט פון נישט קענען קאנצענטרירן, און לייגן א קלארע געוויכט אין לעבן צו וואס מ'וויל יא אדער נישט, צו וויסן וויאזוי אוועקצושטעלן די לעבן מיט אלע פרטים.

טראומע

דאס געשעט ווען עס גייט אריבער אויף איינעם שאקירנדע מאמענטן, גרעסער פון וואס די מח קען דערהייבן, די מח וועט אריינגעמען די סיטואציע מיט א רויע פארשטאנד, און עס וועט אנזייען א כאאטישע צושטאנד, עס וועט זיך כסדר איבערשפילן נאכאמאל און נאכאמאל, און מ'קען זיך ארומדרייען דערמיט לאנגע יארן און חלילה ליידן דערפון.

די שווערע קרענק קען אויסקלאפן אויף די פראדוקטיוויטעט פונעם טאג אויף מערערע פראנטן, און דעריבער איז זייער וויכטיג דאס צו באהאנדלען.

סקיצעפאריניע

דאס איז שוין מער א שווערערע קרענק, וואס טוט אפעקטירן וויאזוי דער מענטש טראכט, עס קען חלילה אויך אפעקטירן די חושים פון דעם מענטש, ביזן קענען אנהייבן זען, הערן אדער פילן, עפעס וואס איז בלויז א פאנטאזיע. א מענטש וואס איז חלילה געשלאגן מיט דעם, וועט זיך געפינען אין א שווערע צושטאנד, ער וועט שפירן איינער אליינס, און ער וועט נישט קענען פארשטיין פארוואס ער איז דער אייגציגסטער מענטש אין בית מדרש וואס שפירט וויאזוי ער שפירט, ער וועט ממש נישט קענען רילעיטן צו קיינעם, און אין געוויסע פעלער קען עס זיין ממש מסוכן חלילה.

פון וואו שטאמט די קרענק?

פארשער האבן שוין זייער אסאך געגישטעטערט און געזוכט צו פארשטיין פון וואו עס שטאמען די קרענק וואס באטרעפן איינעם יא און איינעם נישט, דאס הייסט אז עס קענען זיין צוויי מענטשן וועלכע האבן געהאט ענליכע לעבנס ערפארונג, און איינער וועט באטראפן ווערן פון גייסטישע שווערקייטן, אין די צייט וואס דער צווייטער וועט אריבערשווימען און ארויסקומען גאנץ.

מערסטנס פארשער זענען ביי דער מיינונג, אז גייסטישע קרענק איז א רעזולטאט פון א צוזאמשטעל, עס ציט שטריכן צו געוויסע פאסירונגען אין לעבן וועלכע טוען אפעקטירן געוויסע סארט מענטשן, דאס הייסט אז ס'איז סיי דער מענטש, און סיי די געשעענישן אין לעבן.

די שווערקייטן קענען שטאמען פון שווערע טראומאטישע געשעענישן, חלילה פיינפולע פארלוסטן, ווי ווען נאנטע גייען פון דער וועלט רח"ל, שווערקייטן פון אריבערגיין אביוז און פייניגונג, ווי אויך קען עס שטאמען פון זיין אויסגעשטעלט צו סטרעס פאר א לאנגע צייט.

ס'איז וויכטיג צו באטאנען, אז נישט אייביג וועט א גייסטישע קרענק שטאמען פון גייסטישע שווערקייטן. פיזישע קרענק אדער פיזישע איבערשטרענגונג קען אויך האבן א נעגאטיווע ווירקונג אויף די אלגעמיינע גייסטישע צושטאנד. פסיכיאטער וועלן אויך אריינקוקן צו זען אויב עס האנדלט זיך נישט פון כראנישע מחלות חלילה או"וו.

א וועלט פון באהאנדלונגען

די וועלט פון היילן גייסטישע שווערקייטן איז זייער פארצווייגט און נעמט אריין אסאך אין זיך, ס'איז אמאל שווער צו אנהייבן קלערן ווי

> וווען מ'זעט אז עפעס איז נישט אין ארדענונג, זאבן קלאפן נישט, אנשטאט זיצן מיט פרידן, איז מען איינגעהילט אין שווערע פחדים און זארג,, איז צייט צו נעמען שריט און זיך היילן פון די שטיינער וואס בלאקירן די וועג פאראויס.

געוויסע אביעקט, מיט א געוויסער מענטש צי א געוויסע צייט אא"וו, געוויסע ווערן האבן סאושעל פאביעס, אנדערע ווערן האבן פאביעס ביים פליען אינדערהייעך, און אזוי וועט עס אויסקלאפן ביי יעדעם אויף אנדערע ווינקלען.

או.סי.די. (OCD)

או.סי.די. איז ווען איינער הייבט אן ארויסברענגען גאר אבסעסיווע מחשבות וועלכע זיצן אין מח און האמערן, די מחשבות איבער ספעציפישע איינגעלעגנהייטן לאזן נישט נאך, און טוען פאדערן צו אונטערנעמען קאמפאלסיווע שריט, אזוי לאנג ווי דער מענטש וועט נישט טון וואס די מחשבות פארלאנגען פון אים וועט ער נישט שפירן בארואיגט פון די אנגעצויגנקייט וואס די אבסעסיוו מחשבות ברענגען. עס קען אויסקלאפן אין אידישקייט נושאים און בכלל אין סיי וועלכע נושא.

בייפאולער

דאס איז ווען די גייסט פונעם מענטש איז זייער וואקלדיג און נישט סטאביל, איין טאג קען מען אויפשטיין אינדערפרי און זיין מיט די פולסטע מאס ענערגיע, פלוצלינג שפירט מען ווי די באלאן האט געקראכט, און מ'לויפט אויס פון ברענשטאף, אויף אזוי ווייט אז מ'הייבט אן שפירן דעפרעסט און מ'וויל זיך ארייגלייגן אין בעט.

אטענשאן דעפעציט הייפעראקטיוויטי דיסארדער ADHD

די דיסארדער איז היפש באקאנט געווארן אין די לעצטערע יארן, עס טוט אונטערשטרייכן א שוועריגקייט פון קענען קאנצענטרירן ווי עס דארף צו זיין, און דאס טוט אויסקלאפן אויף טריט און שריט אין לעבן, עס נעמט אוועק די מעגליכקייט פון קענען נאכגיין סיי וועלכע רוטין אדער סקעדזשול, עס נעמט אוועק די מעגליכקייט פון זיך האלטן צו סיי וואס, עס נעמט אוועק די מעגליכקייט פון קענען אנגיין אין לעבן אויף אן אוועקגעשטעלטע פארנעם.

עס וועט אויך ברענגען צו טון ווילדע נישט

פארשידענע סארטן גייסטישע שוועריגקייטן

ווען מ'זעט אויף זיך אדער אויף די נאנטע אז עפעס איז נישט אין ארדענונג, זאכן קלאפן נישט, מ'הייבט אן זען אז די טאג איז נישט פראדוקטיוו, און אנשטאט זיצן מיט פרידן, איז מען איינגעהילט אין שווערע פחדים און זארג, וואס נעמט איבער די גאנצע וועזנהייט, איז צייט צו נעמען שריט און זיך היילן פון די שטיינער וואס בלאקירן די וועג פאראויס.

די ערשטע טריט אין ריכטונג פון זיך קענען ערהוילן, איז צו וויסן די גענויע שוועריגקייט וואס שטייט אין וועג. דער פסיכיאטאר/טעראפיסט וועט אריינקוקן טיפער אין לעבן, צו טרעפן די פונקטליכע שוועריגקייט וואס פלאגט אזוי אין לעבן. די שווערע סימפטאמען קענען זיין אין רעזולטאט פון פארשידענע גייסטישע קרענק, פאלגנד רעכענען מיר אויס עטליכע סארט שוועריגקייטן.

דעפרעסיע

ווען א מענטש שפירט אויסגעשלאסן און הילפסלאז, ער שפירט ערשעפט, און ער קען זיך נישט זען הנאה האבן פון סיי וואס אויפן וועלט, אין מער אויסטערלישע פעלער וועט עס אפילו מאכן שווער ארויסצוקריכן פון בעט, און וועט חלילה צוברענגען אז מ'זאל פארלירן די גאנצע אחריות זיך צו אפגעבן מיט די אייגענע לעבן און מיט די לעבן פון די נאנטע. זעה מער שפעטער אין א לענגערע אפהאנדלונג איבער די טעמע.

ענקזייעטי

דאס איז ווען מ'שפירט זייער אנגעצויגן און נישט רואיג, עס קען ברענגען דעם מענטש צו זיין אין אן אנגעצויגענע מצב, פון אינדערפרי ביז אויף דער נאכט, אפילו ווען אין די ווירקליכקייט איז אלעס העכסט בסדר, עס ברענגט אז מ'זאל די גאנצע טאג זיין אויף הויכע אלערט צו אויסמיידן סיי וועלכע שוועריגקייטן. פיזיש וועט עס אויך קענען מאכן אז מ'זאל שוויצן און אטעמען שנעל. זעה מער שפעטער אין א לענגערע אפהאנדלונג איבער די טעמע.

פאביעס

איז איינע פון די פארשפרייטע סארט ענקזייעטיס, וועלכע טוט ערוועקן שווערע פחדים און זארג ביים זיך אנטרעפן מיט א

די אפטײטש פון גײסטישע קרענק

(MENTAL ILLNESS)

ס'איז אונז שוין גענוג פארשטענדליך די וויכטיגקייט פון האבן א געזונטע באלאנסירטע נפש, אין זייער אסאך פעלער פארלאנגט זיך בלויז אביסל קלארקייט און א פארשטאנד וויאזוי צו צוגיין צום לעבן, ס'איז אבער דא אמאל ווען מ'טאפט א וואנט און מ'שפירט זיך פארלוירן, מ'הייבט אן באגרייפן אז מ'רעדט נישט בלויז פון א שוואכקייט נאר פון עפעס טיפער וואס קען שוין ענדערש ווערן באצייכנט ווי א קרענק.

לאמיר אין די קומענדיגע בלעטער אויסשמועסן און פארשטיין טיפער, ווען א מענטש קען וויסן אז ער ליידט אויף א גייסטישע קרענק און ער דארף גיין זוכן הילף.

גייסטישע קרענק איז א ברייטע קאטעגאריע, וואס קען ארייננעמען אזויפיל סארטן דיסארדערס, אבער די צד השוה פון זיי אלע איז, אז עס שטערט די גייסטישע צושטאנד פון דער ליידנדער, עס לאזט נישט אנגיין מיט די טעגליכע רוטין, און עס שטערט פון קענען האבן א פראדוקטיווע לעבן.

אינ'אמת'ן ווייסט א מענטש גאנץ גוט אויב ער איז בסדר אדער נישט, אבער אפילו ווען טיף אינערליך שפירט מען ליידיג און צעבראכן, וועט מען עס קענען פארשלייערן, אוועקקוקן דערפון, זיך פארהוילן פון די ווירקליכקייט, און לעבן אין דינייעל.

מ'דארף זיך באמת אנקוקן אביעקטיוו, און זיך גוט אפלערנען ארויסצוהאבן וואו מ'האלט אויפן וועלט. ס'איז גוט צו קוקן אויף עטליכע בעיסיק סיינס און סימפטאמען, וואס קענען קומען אין רעזולטאט פון ליידן אויף א גייסטישע קרענק.

לאמיר איבערגיין א ליסטע פון עטליכע צייכענעס וועלכע שטרייכט אונטער אז עפעס איז נישט פויגלדיג, עס דארף אנצינדן א רויטע לעמפל, און רופן זיך צו גיין אונטערזוכן ביי א מומחה, וואס זאל אפשאצן אויב ס'איז נישט דא סיי וועלכע אינטערליגנדע מיחוש, וועלכע קען פארלאנגען צו ווערן באהאנדלט מיט פארשידענע סארט מיטלען.

- זיין טרויעריג פאר א לענגערע תקופה.
- זיך ארומטראגן מיט שווערע פחד און זארג.
- די געמוט איז נישט באלאנסירט, און טאנצט פון איין זייט ספעקטרום ביזן צווייטן.
- נישט אנטיילנעמען ביי געשמאקע צוזאמקומען און פארברענגען.
- שטענדיג זיין מיד און ערשעפט.
- שלאפן צו וויניג אדער צו סאך.
- צעמישטע מחשבות, אדער שוועריגקייטן זיך צו קאנצענטרירן.
- מחשבות זיך אליינס צו שעדיגן רח"ל.

ווען א מענטש זעט אז ער אדער די נאנטע ליידן אויף איינס אדער עטליכע פון די פריער אויסגערעכנטע צייכענעס, איז וויכטיג צו זיין אויפריכטיג און אחריות'דיג, און גיין זוכן פאר הילף.

פארשטייט זיך אז דאס איז בלויז מיט די מטרה צו ברענגען קלארקייט, עס מיינט נישט אז יעדעס מאל וואס איינער שלאפט צו סאך דארף ער שוין ווערן באזארגט אז ער ליידט אויף עפעס, אבער ס'איז וויכטיג זיך נישט אליין צו נארן.

אין די זעלבע צייט איז דא נאך אסאך וועגן וויאזוי א מענטש קען זען אז זאכן זענען נישט בסדר, דער מענטש אליינס ווייסט די בעסטע ווי שווער עס קומט אים אן צו שלעפן א טאג אין זיין לעבן, די עכטע שליסל איז צו זיין אפן מיט זיך אליינס, און אין די צייט וואס מ'שפירט אז עפעס קלאפט נישט זאל מען גיין זוכן הילף.

ס'איז ווייט נישט קיין לייכטע אונטערנעמונג צו גיין זוכן הילף, און דארפן אנהייבן רעדן פון אייגענע שוועריגקייטן פון וואס מ'האט נאך קיינמאל נישט גערעדט, אבער אין די זעלבע צייט איז וויכטיג צו געדענקען אז די שוועריגקייטן קענען באטרעפן יעדעם איינעם, און מ'איז גארנישט שולדיג אז די שוועריגקייטן האבן אים באטראפן.

טעראפי איז נישט בלויז פאר קריטישע פעלער

ס'איז וויכטיג צו וויסן, אז גייסטישע הילף איז נישט בלויז באשאפן געווארן פאר אויסטערלישע פעלער ווען מענטשן זענען ערנסט נישט אין פלאץ, נאר אויב עפעס איז עס פונקט פארקערט, גייסטישע הילף איז אסאך מער אפעקטיוו פאר לייכטע שוועריגקייטן.

כדי צו גיין צו טעראפי מוז מען נישט האבן קיין לאנגע דיאגנאזן מיטן ביכל פון מיטמאכענישן, א מענטש איז בלויז א מענטש, און מ'דארף אמאל האבן א פרעמדער מענטש מיט וועמען זיך אויסצושמועסן און אזוי באקומען קלארקייט אין לעבן.

וויפיל מאל מאכט זיך אין די טעראפי צימער וואו מענטשן קומען אריין נאכן שלעפן די לעבן אליינס פאר לאנגע יארן, שטעלט זיך ארויס אז זאכן וואס האבן אויסגעקוקט ווי א ריזן בארג, איז מיטאמאל געווארן א בלויזע שטיינדל וואס מ'קען לייכטערהייט אריבערגיין.

טעראפי איז אויסדריקליך א גוטע הילפס מיטל נישט בלויז פאר אויסטערלישע פעלער, און עס קענען בענעפיטירן דערפון אזויפיל מענטשן וועלכע מיינען אז טעראפי איז נישט געמאכט פאר זיי.

ס'איז ממש א שאד צו בלייבן מיט די שוועריגקייט פאר די גאנצע לעבן, ס'איז אסאך קלוגער צ ארבעטן אויף זיך און צוביסלעך ארויסקריכן פון די פלאנטער, גרויס צו קליין. ■

> צו קענען זאגן צו זיך אליינס 'איך האב שוועריגקייטן וואס דארף הילף', איז די שטערקסטע גבורת הנפש.

נישט קיין מינאריטעט.

די גרעסטע און מערסט געלונגענסטע מענטשן האבן געהאט צייטן ווען זיי זענען אריבער שוועריגקייטן, און זענען זיך געגאנגען העלפן, קען זיין אז זיי שרייבן עס נישט ארויס אויפן פראפייל, אבער ס'איז ווייט נישט קיין סוד.

ס'איז שווער אליינס צו שלעפן

אפילו נאכוואס א מענטש וועט צוקומען צו די אנערקענונג אז ער ליידט אויף געוויסע שוועריגקייטן, ער קען נישט נעמען קיין סטרעס, ער גייט צו שנעל ארויס פון קאנטראל, ער קאנטראלירט צופיל די ארומיגע, צי ער ליידט אויף א שטיקל דעפרעסיע אא"וו, וועט זיך דער מענטש אויפבויען א פאנטאזיע אין קאפ, אז ער וועט אפמאכן איינמאל פאר אלעמאל צו מסדר זיין די זאך, און עס וועט ווערן מסודר פון היינט און ווייטער.

איי נעכטן איז שוין געווען אן ענליכע קבלה און ס'האט זיך נישט געריקט ווייטער, אבער דאס איז אים לייכטער צו קלערן, דעריבער וועט ער קלויבן צו בלייבן קלערן אז ער וועט קענען אליינס לעזן די שוועריגקייטן.

עס קען זיין אז אין געוויסע לייכטע פעלער וועט מען זיך אליינס קענען העלפן, עס קען אמאל זיין אז בלויז מיטן ליינען גוטע גיידענס אדער הערן א גוטע לעקציע וועט מען קענען טוישן זאכן אין לעבן וואס וועט פירן צו א בעסערע צושטאנד.

אבער אין זייער אסאך פעלער איז דאס נישט די מציאות, און עס וועט זיך יא פארלאנגען צו גיין טרעפן הילף מיט וואס צו קענען צוביסלעך ארויסקריכן פון די שוועריגקייטן וואס נעמען ארום.

גייסטישע וועלט, מ'מוז נישט זיין ערנסט קראנק צו גיין זוכן הילף.

עס לאזט זיך זאגן אז די פראצענט פון מענטשן וואס מוטשען זיך אויף קלענערע גייסטישע אישוס, אויף קורצע אדער לענגערע טערמינען, זענען אסאך העכער ווי פינף און צוואנציג פראצענט, ווער ווייסט אויב עס דערגרייכט נישט קרוב צו הונדערט פראצענט...

נישט צו זאגן אז יעדער ליידט אויף ערנסטע שוועריגקייטן, אבער יעדער קען אמאל נוצן עצה ותושיה צו וויסן וויאזוי זיך צו ריקן פאראויס אין לעבן און נישט בלייבן שטעקן.

אין אנדערע ווערטער, די שאלה איז נישט צי מ'ליידט אדער נישט, די שאלה איז צי מ'וויל אנערקענען דערין אדער נישט, אבער יעדער דארף אמאל צוקומען צו זייטיגע גייסטישע הילף, צו קענען מאכן די קומענדיגע טריט אין לעבן.

גייסטישע שוועריגקייטן צייגן נישט שוואכקייט

ס'איז נישט לייכט צו אנערקענען אין שוועריגקייטן, ס'איז אסאך לייכטער צו בלייבן זיצן אויפן בענקל און זיך איינרעדן אז אלעס איז מסודר, אבער ווען מ'קוקט אריין טיפער וועט מען זען אז די עכטע צוריקהאלט פארוואס א מענטש וויל נישט אנערקענען אין שוועריגקייטן קומט צוליב וואס עס מאכט אים שפירן ווי א דורכפאל.

די נאראטיוו זאגט אים אז גייסטישע פלאגעניש איז א צייכן אויף שוואכקייטן, און ער וויל נישט אריינגיין אין די קאטעגאריע פון שוואכע דורכגעפאלענע מענטשן, ער וויל ענדערש אויסקוקן ווי א גוט געלונגענער מענטש, דאס וועט אים שטופן צו נעמען א צוגאנג פון טראכטן צו לאזן אלעס לויפן, מיט די איינרעדעניש אז אלעס וועט זיך שטעלן אין פלאץ פון זיך אליינס.

אבער צו זיין אויפריכטיג, איז דער אמת פונקט פארקערט, צו קענען זאגן צו זיך אליינס 'איך האב שוועריגקייטן וואס דארף הילף', איז די שטערקסטע גבורת הנפש, עס טוט נישט צייגן שוואכקייט, נאר פונקט דאס פארקערט.

אפגערעדט אז נאכן צוקומען צו די ציפערן, אז אזויפיל ווי 25 פראצענט מענטשן קומען יערליך באהאנדלען גייסטישע שוועריגקייטן, איז דאך די רעדע ממש פון ריזן פראצענטן, וואס איז בכלל

איר זענט נישט אליינס

מיליאנען מענטשן ליידן און מיליאנען מענטשן ווערן געהאלפן

ווען מ'הייבט אן אביסל ארייננבליקן אין סטאטיסטיקס איבער דער וועלט צו פארשטיין די פארצווייגטקייט פון די וועלט פון מענטל העלט, ווערט מען ערשטוינט צו זען ווי א מאסשטאבליכע ריזן פראצענט מענטשן איבער דער וועלט שלעפן זיך ארום מיט מענטל העלט שוועריגקייטן. עס ווערט געשאצט אז אזויפיל ווי פינף און צוואנציג פראצענט מענטשן איבער דער וועלט פלאגן זיך מיט גייסטישע שוועריגקייטן.

ס'איז אבער וויכטיג צו אנמערקן, אז דער ציפער 25' פראצענט' איז געבויט נאר אויף פעלער וואס די אנאליסטן האבן געקענט האבן צוטריט, דאס הייסט אז דער מענטש האט געריעדט פון זיין שוועריגקייט - אזוי לאנג ווי דער מענטש זיצט מיט א פארמאכטע מויל וועט ער נישט אריינגיין אין די סטאטיסטיקס, אויסער אויב דער מצב איז שוין אזוי אומדערטרעגליך אז די ארומיגע האלטן שוין מיט, דאס הייסט אז די נומער איז אינ'אמת'ן אסאך העכער.

בכלל דארף מען נעמען אין באטראכט, מיליאנען מענטשן האבן שוועריגקייטן אבער זיי גייען צו הילף און ווערן געהאלפן, דאס הייסט אז ווען מ'קוקט אויף די ציפער פון פינף און צוואנציג פראצענט, רעדט מען פון אפענע פעלער, די רעדע איז פון אזעלכע וואס זענען יעצט אין א מצב וואס זיי גייען פאר הילף, און זענען נאך אינמיטן די פראצעדור פון זיך היילן.

עס איז אבער דא א ריזן פראצענט וועלכע זענען שוין געהאלפן געווארן, און זענען מער נישט אויף די ליסטע צו ווערן אריינגערעכנט צווישן די וואס ליידן אויף גייסטישע שוועריגקייטן

אמאל האט מען געמיינט אז צו ווערן אריינגערעכנט צווישן די מענטשן אויף וועמען מ'קען זאגן אז זיי מוטשען זיך גייסטיש, דארף מען זיין אין גאר אן ענגע מצב, שפאצירן אויף צוריק, און רעדן צו זיך אליינס.

אבער ווען מ'קוקט אויפריכטיג, וועט מען פארשטיין אז אזוי־ווי ווען עס קומט צו די פיזישע וועלט, מוז מען נישט חלילה זיין ערנסט קראנק צו פארשטיין אז מ'דארף אמאל גיין באזוכן א דאקטער, מ'קען ליידן אויף מערערע אישוס אפילו ווען מ'איז נישט ערנסט קראנק, אזוי אויך איז אין די

> פינף און צוואנציג פראצענט מענטשן איבער דער וועלט פלאגן זיך מיט גייסטישע שוועריגקייטן.

פילן, עס טוט אפעקטירן וויאזוי א מענטש זאל טראכטן, עס טוט אפעקטירן וויאזוי א מענטשן זאל קליקן מיט אנדערע, עס טוט אפעקטירן די געמוט פון דעם מענטש, און עס טוט אויך קאנטראלירן דעם מענטש צי ער זאל יא אדער נישט קענען איבערקומען שוועריגקייטן אין לעבן.

אין פארגלייך צו די פיזישע וועלט, וועט די פיזישע קערפער זיין די געבוי און ריקן-ביין וואס וועט זיין די עקזיסטירונג פונעם מענטש, די זעלביגע איז מענטל-העלט די גייסטישע ציגל, מיט וואס עס ווערט געבויט דאס לעבן און שאפן פון דעם מענטש.

ס'איז ווי א גייסטישע קערפער וואס מ'קען נישט זען, עס פארמאגט נישט קיין אויסערליכע צורה וואס זאל עס צייגן אין פנים, עס טוט אבער יא שפילן א באדייטפולע טייל אויף טריט און שריט פון לעבן, און דאס מאכט דעם מענטש פאר א מענטש. אין אנדערע ווערטער, מענטל העלט איז דער מענטש, אן קיין מענטאלע געזונט איז נישט דא קיין מענטש צום טייל.

מצליח זיין - א מענטש מיט א געזעצטע געזונט צושטאנד, וועט בעזר השם האבן הצלחה אין די פרטיות'דיגע לעבן, עס וועט אים ערפילן די ליידיגקייט אין הארץ, און עס וועט אים געבן ווייטערדיגע ברענשטאף אין הארצן מיט וואס אנצוגיין אין לעבן. ער וועט קענען האנדלען מיט פארמעסטונגען אין לעבן, און נישט ווערן אפגעשראקן פון סטרעספולע טעג וועלכע קומען אונטער אין לעבן.

פיזישע געזונט - ס'איז ווערד נאכצובערענגען, אז מיר רעדן טאקע פון די גייסטישע צושטאנד אין לעבן, אבער ס'האט אויך א דירעקטע השפעה אויף די פיזישע צושטאנד, ס'איז שוין היינט פעסטגעשטעלט, אז די גייסטישע און פיזישע לעבן זענען דירעקט פארבינדן, און א מענטש וואס לעבט מיט א געזונטע באלאנסירטע גייסט האט אסאך מער שאנסן צו קענען אויסמיידן מחלות רח"ל

ווען א מענטש איז חלילה דעפרעסט, האט ער אסאך גרעסערע שאנסן צו ווערן אנגעשטעקט פון ערנסטע קרענק רח"ל.

גוטע באציאונגען - דער מענטש לעבט נישט אליינס אויפן וועלט, די הצלחה אין לעבן איז אויך זייער שטארק אנגעוויזן אין די באציאונגען מיט אנדערע, זאל עס זיין מיט דעם לעבנ'ס שותף, זאל עס זיין מיט די קינדער, ביזנעס קאלעגעס, און אפילו סתם עמך מענטשן מיט וועם עס קומט אויס צו האבן שייכות.

נאכן פארשטיין די הנחה אז מענטל העלט איז דער סאמע וויכטיגסטע יסוד וואס וועט שפילן א ראלע צי דער מענטש זאל יא אדער נישט האבן בכלליות'דיגע הצלחה אין לעבן, איז איבריג צו באטאנען, אז מענטל העלט דארף זיין די ערשטע עספעקט אין לעבן אויף וואס צו לייגן א הויפט געוויכט, און טון די מערסטע השתדלות צו פארזיכערן אז די גייסטישע געזונט איז אין א סטאבילע גוטע צושטאנד

לויט ווי גוט געזעצט די גייסטישע צושטאנד וועט זיין אוועקגעשטעלט וועט זיך עס זייער שנעל אנזען אויף וויאזוי די ארומיגע רעאגירן, מענטשן קלעבן צו געזונטע נפשות, און מיט זיי זוכט מען צו האבן א שייכות.

דאס איז נאר אויפן שפיץ גאפל. די זעלבע איז מיט יעדע פרט ופרט אין לעבן, אלעס איז שטארק געוואנדן אין די גייסטישע צושטאנד פון דעם מענטש

דאס איז זיכער אז נעמען אחריות אויפן לעבן, און פארזיכערן אז די גייסט איז אין א געזונטע באלאנסירטע צושטאנד, העלפט גאר שטארק ארויס אויף טריט און שריט, עס העלפט ברוחניות ובגשמיות, און עס שטעלט אים אויף די פיס, נישט צו ווערן דערשראקן פון יעדע קליינע שטיינדל אויפן וועג.

אין פאל עס זענען דא שוועריגקייטן, מיינט עס נישט אז מ'איז דורכגעפאלן, ס'איז היינט דא א וועלט פון אזויפיל סארט הילפס מעטאדן און מיטלען, מיט וואס צו היילן אלע ערליי מענטל העלט מוטשעניש. אלעס וואס פארלאנגט זיך איז א רצון צו ווערן זיין געהאלפן, און נאר אזוי קען קומען די ישועה בס"ד. ■

> א איד דארף קענען אנגיין מיט די עבודת הקודש, ער דארף קענען פירן זיין משפחה, ער דארף קענען אריינברענגען געלט אין שטוב, צו האבן הצלחה אין אלע ענינים פארלאנגט זיך א קלארע קאפ און א סטאבילע נפש.

א סטאבילע מענטל-העלט

איז לעבנס וויכטיג פאר א איד

דער חלום פון איד איז האבן א קלארע קאפ און מח מיט וואס צו קענען אנגיין ווי א איד און מצליח זיין אין לעבן, א איד דארף קענען אנגיין מיט די עבודת הקודש, ער דארף קענען פירן זיין משפחה, און דארף קענען אריינברענגען געלט אין שטוב, צו האבן הצלחה אין אלע ענינים פארלאנגט זיך א קלארע קאפ און א סטאבילע נפש.

א מענטש וועט אינוועסטירן צייט און ענערגיע אן קיין שיעור, אלעס מיטן איינעם ציל, 'ער זאל מצליח זיין אין לעבן'. ווער וויל דען נישט אנקומען צו די בעסטע פלאץ וואס איז נאר מעגליך. אזוי לייגט מען אריין קאפ און מח מיטן פרובירן זיך צו ריקן פאראויס טריט נאך טריט.

אנצוקומען צו הצלחה וואס זאל ערפילן דעם מענטשנ'ס חלום, פארלאנגט זיך אסאך הארעוואניע, לעבן נעמט אריין אזויפיל אין זיך, עס פארמאגט אזויפיל זייטן און עספעקטן צו זיך, אייך מינוט איז מען פארנומען מיט די משפחה, זיכער צו מאכן אז דער לעבנ'ס שותף און די קינדערליך זענען פריילך און לוסטיג. א צווייטע מינוט וועט מען זיין פארנומען צו באהאנדלען בילס. א דריטע מינוט וועט מען ווערן פארנומען מיט די ארבעט. אזוי דרייט זיך א גלגל החוזר. דער צד השוה איז, אז טאג און נאכט איז מען פארנומען צו דערגרייכן מער און מער צו קענען אנקומען די וייטסטע אין לעבן.

ווען עס וועט ווערן ארויסקומען א קורס וואס וועט פארשטעלן מיט זיך, אז דורכן הערן אט-דעם קורס וועט מען קענען אנקומען צו הצלחה אין לעבן, וועט עס זייער שנעל ווערן צעכאפט, די ווערטער 'הצלחה אין לעבן' ציט ווי מאגנאט, און ס'איז גאר גאנגבאר, יעדער וויל זיין א טייל פון די הצלחה.

אין א צייט וואס הצלחה אין לעבן איז דער חלום פון יעדעם, קען אבער נישט יעדער זאגן מיט א פולע מויל אז מ'איז שוין אנגעקומען צו דעם טרוים, אזויפיל מענטשן זענען ערגעצוואו שטעקן געבליבן, און ווייסן נישט וויאזוי צו גיין ווייטער.

אין דער צייט וואס עס קענען זיין פארשידענע שטיינער אין וועג, לאזט זיך אן קיין צווייפל זאגן, אז די סאמע וויכטיגסטע זאך וואס פארלאנגט זיך פון א מענטש צו האבן הצלחה איז צו האבן א געזונטע באלאנסירטע 'מענטל-העלט' - די אלגעמיינע גייסטישע צושטאנד וואס מאנעווירט דעם מענטש אויף טריט און שריט.

אין א צייט וואס דער מענטש לייגט אריין אזויפיל פלאג און שוויס, און וויל זיך דערזען מיט הצלחה וואס זאל אים געבן צו שפירן 'ערפילט', איז וויכטיג אריינצוקוקן אין זיך אליין, און פרובירן אפצולערנען און פארשטיין אויב די גייסטישע צושטאנד בליט און שטראלט, אדער איז עס שטעקן געבליבן אין שוועריגקייטן.

וואס איז דאס טאקע מענטל העלט

גאנצעטע ביכער זענען שוין געשריבן געווארן ארויסצוברענגען אזויפיל פרטים און פרטי פרטים וואס די קאמפליצירטע מענטל העלט שלעפט מיט זיך, אין א געוויסן זין לאזט זיך זאגן, אז ס'איז שוין געווארן אביסל צו קאמפליצירט, און עס קען ברענגען אומפארשטענדליכקייט, דעריבער וועלן מיר אין די קומענדיגע שורות זיך באציען ארויסצוברענגען בכלליות איבער די וויכטיגקייט פון באהאנדלען די גייסטישע געזונט, און איבער גיין זוכן פאר די ריכטיגע הילף, אין א צייט וואס מ'שפירט אז ס'איז שווער אויפן הארצן.

מענטל-העלט איז די אלגעמיינע צושטאנד פון דעם מענטש איבער אלעס ארום און ארום, עס טוט אפעקטירן וויאזוי א מענטש זאל

א סטאבילע מענטל-העלט ו
איר זענט נישט אליינס ח
די אפטייטש פון גייסטישע קרענק יב
פארבעסערן די זעלבסט-ווערד יח
דעפרעסיע כב
ענקזייעטי כד
פינאנץ שוועריקייטן כל
א לעבטיגע אידישע שטוב לא

בס"ד

עדיטאריעל

מיט שבח והודאה צום אויבערשטן, איז ענדליך אנגעקומען די לאנג-ערווארטעטע מינוט, ווען די לעבנ'ס וויכטיגע אינפארמאטיווע ביכל איבער א רייע מענטל העלט טעמעס איז שוין געגאנגען צום דרוק, און געווארן פארטיילט אין טויזנטער אידישע הייזער.

איידער איר זעצט זיך אראפ אויפן סאפע צו בלעטערן די אינפארמאטיווע בלעטער, לאמיר אייך ערשט געבן א קורצע איבערבליק וואס איר גייט דא אנטרעפן, און מיט וואס איר וועט קענען באריכן אייער וויסנשאפט אויף א פארנעם וואס עס זאל קענען זיין בייהילפיג.

ס'איז ווייט נישט קיין סוד אז 'מענטל העלט' איז א גאנגבארע טעמע וואס גייט נישט אראפ פון טיש, ס'איז א נושא וואס טוט ליידער באטרעפן גאר אסאך פאמיליעס, און עס איז וויכטיג צו באקומען די וויכטיגע אינפארמאציע צו וויסן וויאזוי זיך אומצוגיין.

נאכן זיך דורכרעדן מיט די רבנים וואס באגלייטן אונז אין לויף פון די יארן מיט אלע שווערע שאלות וואס קומען ארויף אויפן טיש, האבן מיר באקומען די אנווייזונגען אז עס וואלט געווען ראטזאם צו ארויסשיקן דעם ביכל וואו עס ווערט אויסגעשמועסט א רייע וויכטיגע טעמעס.

מיר הייבן אן מיט א רייכע אריינפיר, וואס באציט זיך אויף מער אלגעמיינע טעמעס, צו פארשטיין וואס איז די אפטייטש פון דאס ווארט 'מענטל העלט'. פון דארט לאזט מען זיך אריין אין אן אינטערעסאנטע ארטיקל, וואס ברענגט ציפערן וועלכע פארציילן פאקטן, אז א ריזן פראצענט מענטשן פלאגן זיך מיט זייער מענטל העלט, דאס פירט אונז אריין צו די לעצטע אריינפיר ארטיקל, וועלכע גיבט האפענונג, און צייגט אן אז ס'איז ב"ה דא הילף.

פון דארט לאזט מען זיך אריין צו רעדן איבער 'זעלבסט ווירדע', וואס איז גאר וויכטיג פאר דאס וואוילזיין פון א מענטש, און אנדעם איז מען ממש אויסגעשאלטערט פון זיך אליינס.

דערנאך שרייבן מיר וועגן די שווערע 'דעפרעסיע דיסארדער', וואס איז ליידער זייער גאנגבאר, און לעשט ממש אויס אידישע נשמות, עס טוט גורם זיין צו ווערן נאכגעלאזט, און עס טוט אפשטעלן פון יעדע סארט פראדוקטיוויטעט ברוחניות ובגשמיות.

די קומענדיגע ארטיקל רעדט זיך וועגן די אלגעמיינע 'ענקזייעטי דיסארדער', וואס ברענגט אומזיסטע זארג, און טרייבט ארויף אן אלערט אין דעם מענטש פאר נישטיגקייטן, און עס קען צומאל זיין אן ערנסטע שטער פאר דאס וואוילזיין פונעם נפש.

די קומענדיגע טעמע איז איבער די שייכות צווישן 'פינאנץ' און 'מענטל-העלט', דאס אז אזויפיל פלאגן זיך ליידער מיט זייער פינאנץ איז נאך א פאקטאר וואס טוט גורם זיין שוועריגקייטן אין מענטל העלט, און מיר ברענגען גאר נוצליכע טיפס וויאזוי מ'קען זיך שטארקן אפילו אין א צייט וואס די פינאנץ איז נאכנישט אזוי מסודר.

צום שלוס באריירן מיר די וויכטיגקייט פון האבן א געזונטע צוגאנג אין שטוב מיטן לעבנ'ס שותף, מיר לאזן זיך אריין צו פארשטיין געבן וויאזוי עס דארף זיין די צוגאנג ווען זאכן זענען נאכנישט אזוי אוועקגעשטעלט.

איידערן צוענדיגן ווילן מיר באדאנקען די טעראפיסטן וועלכע ארבעטן אין לויף פון די יאר אינאיינעם מיט 'ביקור חולים', און האבן ארויסגעהאלפן צו ברענגען דעם ביכל לאור עולם, ה"ה הרב דוד ווייס הי"ו, הרב יצחק פוזן הי"ו, הרב חיים גרינפעלד הי"ו, הרב שמואל נאה הי"ו און הרב דניאל גלאס הי"ו, נאר דער אויבערשטער קען זיי באצאלן פארן העלפן אזויפיל אידישע נפשות מיט הארץ און נשמה.

מיר בעטן דעם אויבערשטן אז פון דעם ביכל זאל ארויסקומען נאר גוטס, און עס זאל העלפן די אידן וואס פלאגן זיך. ס'איז נאך אודאי דא א וועלט פון וואס צו רעדן, אבער אין אלגעמיין האבן מיר ב"ה די זכיה צו ברענגען א רייע רייכע אינפארמאציע איבער אזעלכע קריטישע טעמעס וואס טוט אפעקטירן די לעבנס פון אזויפיל, און מיר האפן אז איר וועט ארויסנעמען זאכליכע אינפארמאציע.

פאר סיי וועלכע קאמענטארן איבער די יעצטיגע אויסגאבע, אדער איבער וואס איר וואלט געוואלט זען אין די קומענדיגע אויסגאבעס בס"ד, ביטע שיקן אן אימעיל צו headsup@bikurcholim.co.uk אדער רופט אריין 020 8800 7575 עקסט. 218 און לאזט איבער א מעסעדזש.

בן ציון יצחק ריגער

רב המוסד
הגאון רבי זאב פעלדמן שליט"א

Clinical Lead
דר ג. טילר

Emotional Health Service Manager
מרת ה. שעהר

Therapy Service Managers
ר' ב. ריגער
מרת ר. גליק

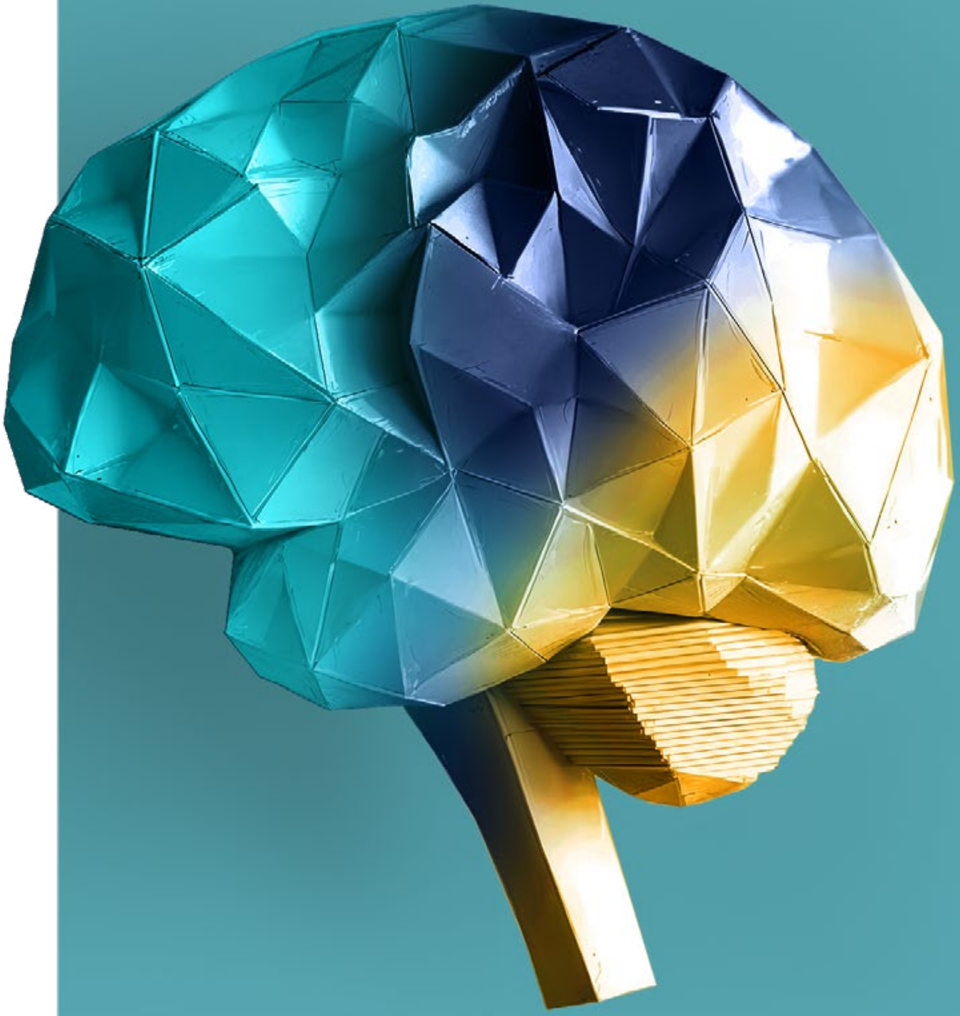
Clinical Supervisors
דר ב. ראק
דר מ. קגן
דר ל. שאסטק
דר ש. סולומון

Therapists
ר' ד. גלאס
ר' ח. גרינפעלד
ר' ש. נאה
ר' י. פוזן
ר' ד. ווייס
מרת ר. גלאט
דר מ. קגן
מרת ח. קאמפף
מרת נ. לנדאו
מרת א. ראזענבערג
מרת א. סנדלר
מרת מ. זוננברג
מרת ה. שלעזינגער
דר ש. סולומון
מרת א. סטורגס

בס"ד

נפשותינו

היימישער אויסגאבע צו ברענגען א "מענטל-העלט" אויפוואַכונג



די אפטייטש פון גייסטישע קרענק

פארבעסערן די זעלבסט-ווערד

דעפרעסיע מיינט נישט בלויז טרויער

ענקזייעטי איז א מענטשליכע נאטור

פינאנץ שוועריקייטן

ביקור חולים
ד'סאטמאר לאנדאן

טבת תשפ"ה · גליון 2