



צעדיות מייצרות מציאות

נשים לגופן المرأة וכינאها  
Women and their Bodies



# להיות

# החברה

# הכי טובה

# שלי



## אז מי אנחנו ?

צעירות בגילאי 20-30 עם מטרה משותפת  
להכיר, ללמוד ולחקור יותר את עולמות  
הנשיות, האהבה העצמית, המיניות ובריאות  
האישה.

התאגדנו לפרויקט משותף של עמותת "נשים  
לגופן" אשר מקדמת, כותבת ומדברת על  
נושאים חשובים שקצת שכחו ללמד אותנו.  
בתהליך שלנו מצאנו קשר בין מערכות היחסים  
שלנו והתנהלות בריאה ברשת לבין ידע  
והיכרות מיטיבה עם הגוף הנשי שלנו.  
לכן, איגדנו כאן כתבות תוכן שלדעתנו חשוב  
שגם את תכירי.

אנחנו שמחות שקיבלת את המחברת הזאת  
ומחכות כבר לצאת לדרך :)



# מעקב שתייה יומי

צבעי בכחול כל כוס מים ששתית כדי לעקוב כמה כוסות שתית היום

הידעת? נשים צריכות לשתות כ-2.7 ליטרים שזה כ-9-10 כוסות מים ביום.

יום א										
יום ב										
יום ג										
יום ד										
יום ה										
יום ו										
יום ש										

הידעת? שתייה מועטה מדי של מים עלולה לגרום להתייבשות. שתייה מופרזת של מים עלולה לגרום להרעלת מים.

# מעקב שינה

כתבי את כמות שעות השינה שלך במהלך כל יום בשבוע

הידעת? לנשים בגילאי 20-30 מומלץ לישון 7-9 שעות ביום

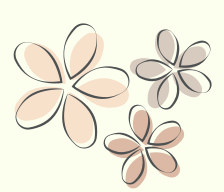


יום א	_____
יום ב	_____
יום ג	_____
יום ד	_____
יום ה	_____
יום ו	_____
יום ש	_____

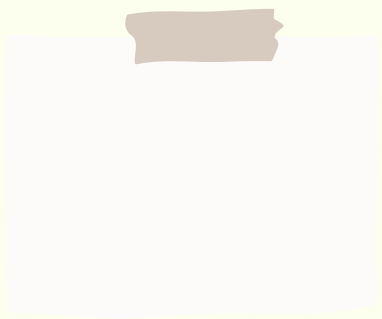
איך אני מרגישה היום?

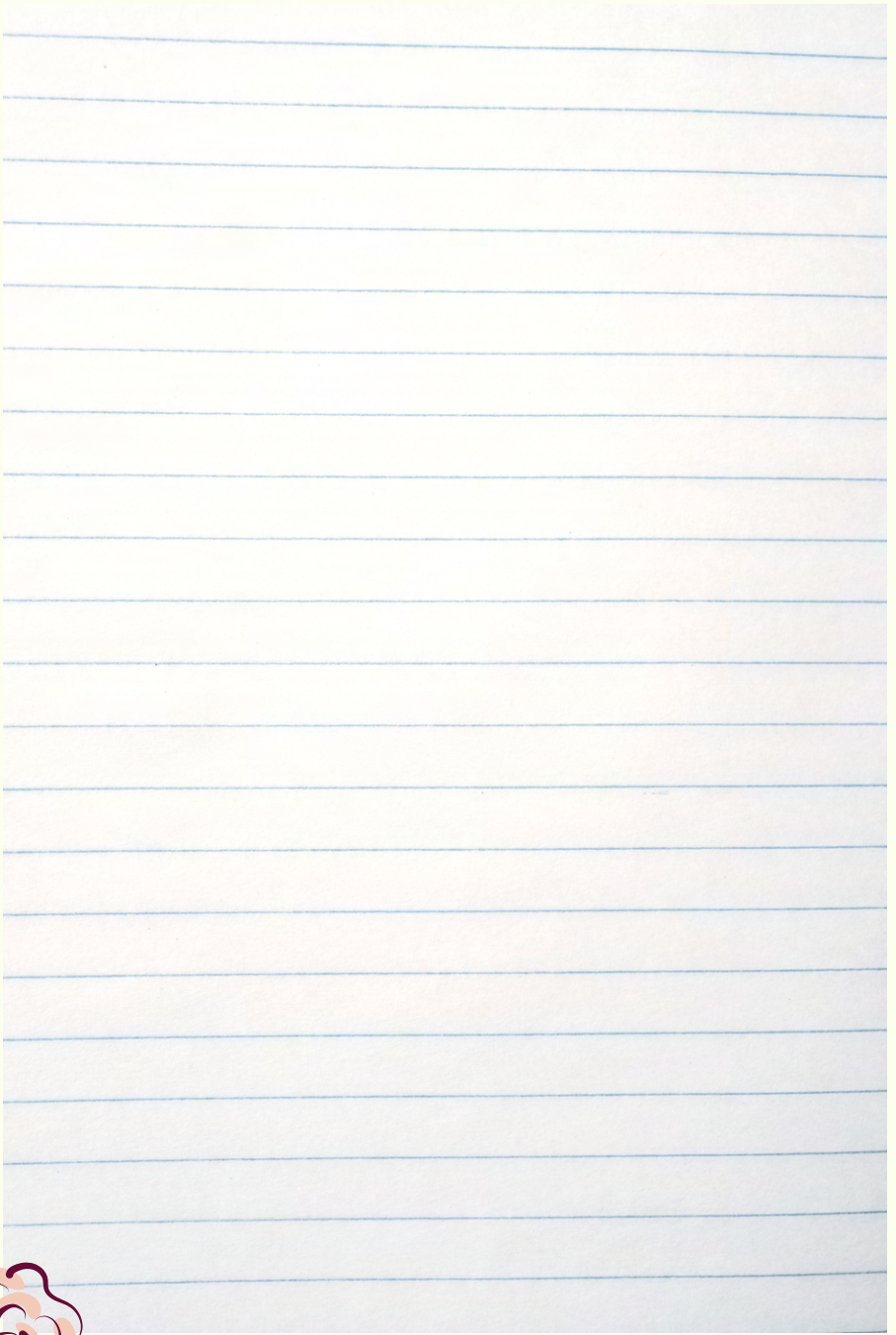
Blank lined writing area on a grey background.

Large piece of lined paper with a torn edge, intended for writing.



# דברים שעושים לי טוב



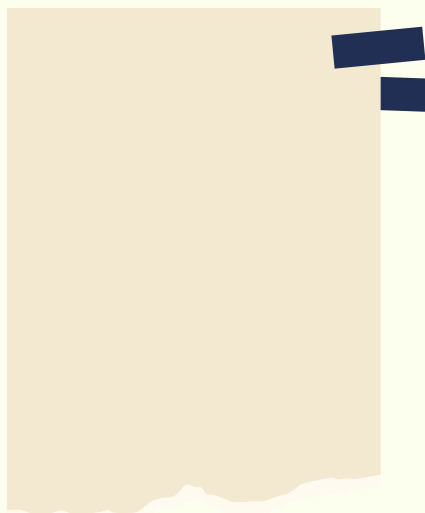
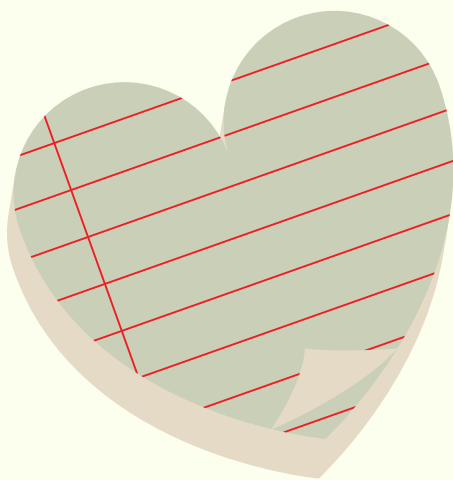
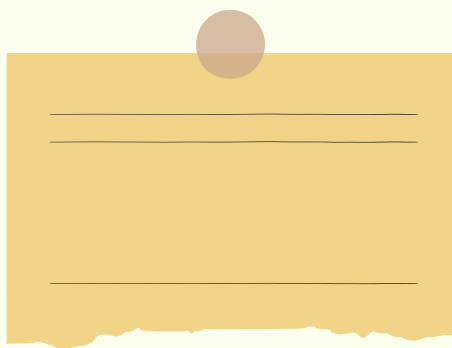
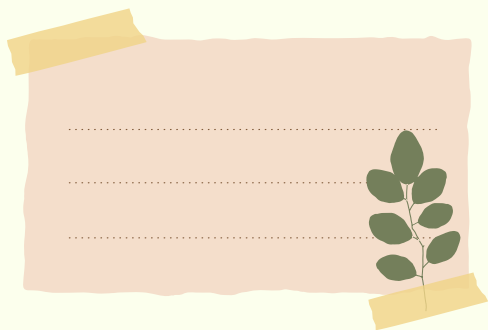
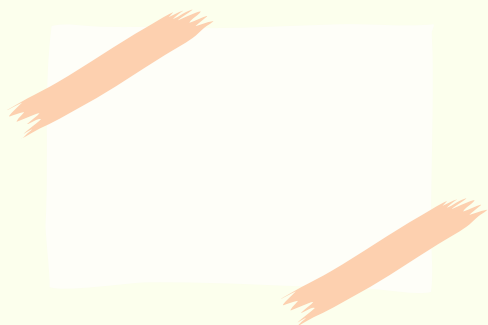


# זר של טוב

כתבי מהן התכונות הטובות שלך:



# חשפטים שאהבתי במיוחד





# כמה אני באמת מכירה את עצמי ?

הכנו כמה שאלות שתוכלי לשאול את עצמך כדי לדעת עד כמה באמת את מכירה אותך

## מהן החוזקות שלי ?

---

---

---

---

---

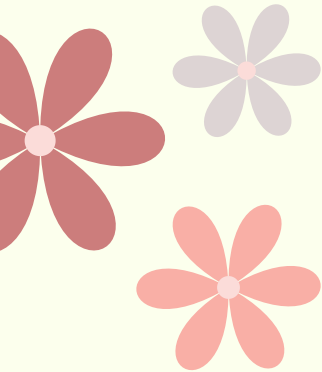
---

---

---

---

---



## מה המטרות שלי לטווח הקצר?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**מה המטרות שלי לטוח הארוך ?**

---

---

---

---

---

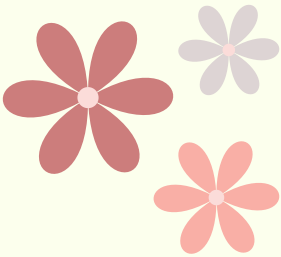
---

---

---

---

---



**מה ההישג שאני הכי גאה בו ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**מה מעניין אותי ללמוד ?**

---

---

---

---

---

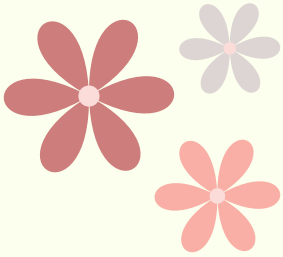
---

---

---

---

---



**האם יש אנשים שעדיין לא סלחתי להם. ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**מה גורם לי להיות שמחה ?**

---

---

---

---

---

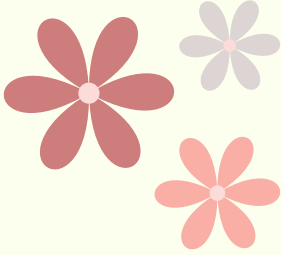
---

---

---

---

---



**מה גורם לי להיות עצובה ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**איך הייתי רוצה שיזכרו אותי ?**

---

---

---

---

---

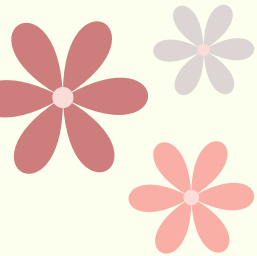
---

---

---

---

---



**איזו השפעה הייתי רוצה שתהיה לי ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# שופינג, סטיילינג ומה שביניהם

רובנו אוהבות לקנות בגדים, אוהבות ללבוש בגדים חדשים ומתות על סטיילינג ואופנה,

אבל הכל בחנויות יקר,

אז מה נעשה? איך נקנה בזול ועדיין נתלבש מהמם?

קודם כל, חנויות יד שניה זה ה-דבר! במחירים ממש זולים אפשר למצוא בהן מלא פריטים יפים, מיוחדים, שאין לאף אחת אחרת, וינטג' ועוד..

אנחנו ממליצות גם לחכות לסטילים - סביב דצמבר/אפריל המחירים יורדים ותוכלי לקנות יותר בזול את מה שכל העונה פינטזת עליו.

ניתן גם לקנות בשווקים או בחנויות אוטלט. שם תוכלי למצוא פריטים יפים וטובים לא פחות מאשר בחנויות רגילות, ובמחירים ממש זולים.

אפשר גם להזמין באינטרנט. לפעמים זה הרבה יותר זול וחוסך זמן וכוח שנדרשים מאתנו כשאנו הולכות לקניות בקניון.

עוד דבר חשוב זה לקנות רק מה שחסר לנו באמת ולא את אותם פריטים שכבר יש לנו הרבה מהם סתם כי התלהבנו.

מומלץ גם לקנות פריטים שיהיה לנו עם מה לשלב אותם כדי שהם לא יישארו בודדים עם הטיקט בארון.

וזהו, בעיקר תזכרי שאת הכי יפה כמו שאת, עם הגוף שלך, והסגנון שלך והיופי שמייוחד רק לך

## הורמונים, תזונה, ספורט ומה שבניהם:

היי,

אחד הדברים המרכזיים שאת הולכת ללמוד על עצמך בשנות ה-20 הוא שתכלס, אם חשבת עד כה שאת אחראית על מצבי הרוח שלך ושיש לך את הבחירה הבלעדית להרגיש מה שאת מרגישה... אז...  
חשבי שנית. אנחנו מצטערות לבשר לך, את לגמרי בובה על חוטים..

של ההורמונים שלך.

אבל, אל תאמרי נואש, יש דרכים לאזן את ההורמונים.  
יש דברים שאת יכולה לעשות, ובעזרת התמדה ועקביות  
תוכלי לקחת קצת את המושכות ולהיות הנהגת של מצבי הרוח  
המשתנים שלך (:

## עקרונות תזונה לאיזון הורמונלי:

1. חלוקת מזונות: בבסיס השיטה עומדת צריכה מוגברת של סיבי תזונה,

מינרלים וויטמינים.

מומלץ שזלחת תהיה מחולקת ל-50% ירקות, 30% חלבונים ממקורות שונים,

צמחיים או מהחי,

10%-15% פחמימות, רצוי מלאות ומורכבות (קינואה, כוסמת, בורגול, אורז מלא)

ו-5%-10% שומנים בריאים.

1. חלבון איכותי: חלבון צמחי או מהחי. הכמות המומלצת - 1.5 גרם לכל

קילוגרם ממשקל הגוף התקין.

מומלץ לחלק את כמות החלבון היומית לארוחות קטנות (כ-30 גרם בכל

ארוחה) לשם עיכול מיטבי.

3. שומנים בריאים: שמן זית, אבוקדו או שמן אבוקדו, חמאה אורגנית, אגוזים

ושקדים, זרעי צ'ייה, זרעי פשתן טחונים..

4. סיבים תזונתיים: ירקות, פירות, קטניות. אחרי התייעצות עם רופאה.

מוסמכת, תוכלי להוסיף תוספי מזון שיש בהם סיבים פרוביוטיים לתמיכה

באוכלוסיית חיידקי המעי (המיקרוביום).

5. תמצית שיח אברהם מצוי: תוסף תזונה טבעי, מומלץ לקחת 40-10 טיפות

מדי יום עם היקיצה בבוקר. הוא הוכח מחקרית כמשפר ומקל משמעותית על

תופעות קדם ווסתיות, כמו עצבנות יתר, שינויי מצב רוח קיצוניים ודיכאון.

בנוסף, הוא מוכח כמסייע בהסדרת מחזור לא סדיר, השמנה בטנית ואקנה.



## חזונות שעוזרים להעלות מצב הרוח:

אם תקפידי על 4 העקרונות שפרטנו, כנראה שתתני לגופך מה שהוא צריך ותעזרי לו לשמור על איזון הורמונלי.

יחד עם זאת, הנה לך עוד כמה מאכלים שנחקרו כעיתני בוסט לאנרגיה ולהורמוני מצב הרוח (דופמין, סרטונין) שמומלץ לשלב אותם בתפריט היומי.

מאיתנו אלייך: (:

**עלים וירקות ירוקים והמלכות מבניהן** - עלי מעגולד ואספרגוס: עשירים בחומצה פולית וטובים לשיפור מצב הרוח.

**שוקולד מריר**: יגביר את רמת הרוגע ושביעות הרצון - מעלה את רמות הדופמין.

**ביצים**: מסייעות בייצור סרטונין באמצעות חומצות השומן המצויות בהן.

**עדשים**: בנוסף לחומצה הפולית, העדשים (הכתומות, הירוקות השחורות) מכילות חומצות אמינו שהמוח משתמש בהן להילחם במצבי דיכאון - מעלה את רמות הסרטונין בין היתר.

**זרעי דלעת**: מחסור אבץ יכול להשפיע על מצב הרוח - בזרעי דלעת יש המון מן המינרל הזה. בנוסף, הם מכילים טריפטופן, חומצת אמינו טבעית שמשפרת את מצב הרוח.



שיבולת שועל: מכילה כמות גדולה של מגנזיום, מינרל המסייע למוח להילחם בחרדה ודיכאון ועוזר בויסות רמת הסוכר שמשפיעה על מצבי רוח משתנים.

דרכי פשתן ודרכי צ'יה: מכילים כמויות אדירות של אומגה 3 - חומצת שומן שהכרחית לייצור הורמון הסרטונין והטריפטופן ומסייעת להעלאת מצב הרוח.

## דברים נוספים:

### תרגילי נשימה

לתרגילי נשימה השפעה מיידית על מערכת העצבים ועל המערכת האנדוקרינית האחראית לייצור הורמוני מין. נשימה משפיעה על היכולת שלנו להיות בכאן ועכשיו, להפחית לחצים מנטליים ולהתמקד בהווה. יש לה השפעה מיידית על המצב הקוגניטיבי, הנפשי וההורמונלי.

### חשיפה לאור השמש

לשמש השפעה על ויסות המערכת האנדוקרינית, והיא חיונית לייצור הורמוני מין. אנחנו יצורי אור, נועדנו לקום עם החמה וללכת לישון איתה. מומלץ להתעורר מוקדם בבוקר ככל הניתן.

עדיפות ליקיצה מוקדמת ושנת לילה מוקדמת.  
נסי להיחשף לשמש לפחות 10 דקות ביום ולהפחית  
שימוש במסכים כ-3 שעות לפני השינה.

### פעילות גופנית

פעילות גופנית של כ-45 דקות ביום משחררת  
אנדורפינים ודופמין (הורמונים משככי כאב ומשפרי  
מצב רוח) ומסייעת בפינוי עודפי אסטרוגן, כלי עיקרי  
בשמירה על הבריאות הנשית שלנו.  
בנוסף, פעילות גופנית משפרת את זרימת הדם בגוף  
ובפרט אל הרחם.

שימרי על האיזון בגופך וכך תשיגי איזון ושלווה בחיך



## אנרגיה נקבית וזכרית:

היי לך, הגיע הזמן שתכירי קצת יותר את עצמך.

העולם כולו מושתת על אנרגיה.

בין היתר אנרגיה מינית.

האנרגיה המינית מכילה בתוכה את האנרגיה הזכרית והנקבית, זוהי אנרגיה יוצרת, היא האנרגיה החזקה ביותר שקימת בתוכנו, היא יוצרת את התשוקה שלמעשה היא הכוח המניע של החיים ודוחפת אותנו לחפש את המהות האמיתית שלנו, להתחבר לאלוהות שלנו. התשוקה דוחפת אותנו כל הזמן לחפש נתיבים שיכוונו את האנרגיה המינית ומחברת אותנו מצד אחד למטרות הרוחניות שלנו ומצד שני, לדוגיות הקוסמית שלנו.

במבנה העולם הרוחני, הנשמה מחולקת לישויות ולשתי נשמות

תאומות- הזכרית והנקבית,

או אם אתן רוצות- אדם וחווה.

לכל ישות בנשמה הנקבית, יש ישות תאומה בנשמה הזכרית וההפך.

התשוקה והרצון האלוהי שפועם בכל ישות הוא להתחבר מחדש

לאותה ישות תאומה שלה.

האנרגיה של התשוקה לחיבור הרוחני, מתורגמת דרך הגוף  
לאנרגיה מינית.

כל אחד.ת מאיתנו מכילה את שתי האנרגיות (זכרית  
ונקבית), לכל אחד מהקטבים האלו יש איכויות שונות  
שאחראיות לתפקוד של כל מי שאנחנו.

התהליכים שעברנו בגלגולים השונים, החוויות שחווינו בהם  
כגבר וכאישה והאמונות החברתיות שנוצרו כתוצאה מכך,  
הביאו להתרחקותנו מטבענו האמיתי-  
האיזון, השילוב בין שני הקטבים: הנקבי והזכרי, ולכן אנחנו  
חשים.ות חוסר איזון ומפספסים.ות את האיכויות הייחודיות  
שיש לכל אחד מהקטבים.

איך חוסר איזון של אנרגיה זכרית באה לידי ביטוי?-

שליטה, שתלטנות, כוחניות, אגרסיביות, מלחמה  
ותחרותיות.

כשהיא אינה באיזון, נוצרות מניפולציות, בלבול וחוסר כיוון,  
חוסר יכולת להחליט ולבצע, חוסר עמוד שדרה, פוגעת  
ביושרה ובאמון- כלפי עצמנו וכלפי הסביבה שלנו,  
התבצרות בתוך עצמנו, שיפוטיות עצמית וחיזונית  
וביקורתיות.

איך חוסר איזון של האנרגיה הנקבית באה לידי ביטוי?-

חולשה, מגננות, חוסר יכולת להחליט ולהגשים, קורבנות,  
מופנמות, אשמה, ריחוף וקושי להתקערקע.

לאנרגיה הזכרית והנקבית המאוזנת יש יכולת מדהימות והן קיימות בתוכנו, בכל אחד.ת מאיתנו ועלינו להתחבר אליהן-

גש כאישה וגש כגבר:

לאנרגיה המינית הנקבית מתוקנת יש איכויות מדהימות: מכילה,

מחוסרת לצד האינטואיטיבי שלנו, יכולת מדהימה לאהוב ולקבל אהבה ללא תנאי, האנרגיה הנקבית עוזרת לנו להתחבר לילדה הפנימית שלנו, רגישה, להיות נאהבת, מאפשרת לנו להתמסר לאהבה ולכל מה שמגיע, האנרגיה הנקבית מעניקה לנו טוטאליות נעימה ועוזרת לנו לקלוט רעיונות חדשים, להתמגנט לתוך יצירת היופי והזרימה, היכולת שלנו להיות בתנועה קדימה.

האנרגיה הנקבית יודעת לזרום עם החיים, להקשיב להם, לקבל את הקיים ולקבל את האי וודאות, לשחרר עכבות ישנות.

אנרגיה הזכרית מתוקנת מאפשרת לנו נוכחות, היכולת להיות כאן ועכשיו בחיבור מלא לגוף ולנפש.

מעניקה לנו בהירות ויכולת לראות בברור את הרצון, החזון והמטרה שלנו והכיוון בדרך להגשמה.

האנרגיה הזכרית מחוברת למוח שמאל, המוח הליניארי, ההגיוני, דבר שמאפשר להגדיר רעיונות ולהגשימן.

כאשר האנרגיה הזכרית מאוזנת היא יוצרת מרחב מכיל ובטוח אך מציבה גבולות ברורים ובריאיים לבן/ בת הזוג וגש לעצמנו. מביאה תקשורת מדוייקת במילים, התמדה.

## מה קורה כשהאנרגיה הנקבית והזכרית באיזון?

כשאנחנו מחוברים. וזו האנרגיה באיזון, האנרגיה הנקבית מביאה את הרעיונות, את הידע, את האהבה והיכולת להכיל אותם. האנרגיה הזכרית מביאה את היציבות, הקרקוע, היכולת להגשים ולתרגם את המטרות שלנו לעולם הפיזי ולהביאן לידי מימוש. כשאנו באיזון עם אנרגיה נקבית וזכרית, אנו יכולים להכיל את אדם השני עם כל השוני שבו, האיזון מאפשר לנו לבטא את מי שאנחנו מתוך כבוד לעצמנו ולזולת וקבלה.

## מה עושים כדי להגיע לאיזון האנרגיות בתוכנו?

אחרי שקראתם מהן התכונות של כל אחת מהאנרגיות, אתן יכולות להעריך איזו אנרגיה יותר בולטת אצלכן, איזו לוקחת יותר מקום מהשנייה או שמא יש איזון...

אם איתרתן בעצמכן חוסר איזון בין האנרגיות,  
הנה לכן כמה טיפים בהן תוכלו לאזן בין האנרגיות:  
אם האנרגיה הזכרית היא השולטת, אתן צריכות לתת יותר מקום  
לאנרגיה הנקבית שלכן:

צאו לטיול טבע, תרגישו את האדמה  
(לא סתם אומרים "אמא אדמה")

פנקו את עצמכן בטיפוח פנים/ מקלחת חמה

עשו יוגה/ מדטיציה,  
כל דבר שיעזור לכן להירגע

לטפו את חיית המחמד שלכן

חבקו יותר

חייכו יותר

רקדו לצלילי מוזיקה שאתן אוהבות





אם האנרגיה הנקבית היא השולטת, אתן צריכות לתת יותר  
מקום לאנרגיה הזכרית שלכן:

## קראו ספרים

עשו אימוני כוח והתנגדות/פעילות אירובית-  
(מעלה את הורמון הטרסטרון- ההורמון הגברי)

## שמעו פודקאסטים

עשו לעצמכן רשימות מטלות יומיות  
ותקפידו לבצע לפחות 3 מהן

## כתבו 5 יעדים לשנה הקרובה

התחילו לצאת מאיזור העוחות שלכן  
תעיצו יותר

(פתרו שאלות הגיון (הפעילו את המוח-



כותבות התוכן נעזרו  
באתר "שושנה דונאיה"

# להיות עם עצמי

היכולת להיות לבד, ללא נוכחות אחרים ומבלי להרגיש בדידות היא הישג חשוב ומשמעותי עבור כולנו. להיות לבד מתוך תחושה שזה המצב הכי טוב עבורי כרגע כי כל אפשרות אחרת תהיה פחות טובה עבורי.

כשאנחנו נמצאות לבד ויודעות להנות מהזמן שלנו בנוכחות עצמנו, אנחנו מגלות דברים על מי שאנחנו, יש לנו הזדמנות להיות אנחנו באמת ללא מסכות וללא התחשבות באף אחד.ת. אחרת.אלא רק בעצמי.

ככל שתבלי יותר זמן עם עצמך, ללא תלות באחרים כדי לעשות דברים שאת רוצה, תפתחי את הביטחון העצמי שלך ואת הערך העצמי שלך, מה שיגרום לך שבחברת אנשים ובקשרים חברתיים אחרים יהיה לך קל יותר לעמוד על הרצונות שלך ולהיות בטוחה במי שאת.

בנוסף, היכולת להיות לבד משפרת את היכולת לקבל החלטה בחיינו.

לעיתים מספיקה הערה קטנה מהאנשים סביבנו כדי לערער לנו את הביטחון העצמי ולגרום לנו להטיל ספק בהחלטה שהגענו אליה. בילוי זמן עם עצמנו ישפר את יכולת קבלת ההחלטות שלנו. כשתהיו לבד תוכלו "לסגן" דעות של אחרות ואחרים, לחשוב לעומק על מה שאתן רוצות ולהגיע להחלטה הנכונה ביותר עבורכן.

רעיונות לדייטים עם עצמי:

- ללכת לים

- לקרוא ספר בפארק

- ללכת לסרט / הצגה

- לשבת במסעדה

- לטייל בטבע

- לעשות פיקניק מול השקיעה

ופשוט כל מה שאת אוהבת - תרגישי ממש בטוב ובנוח

לעשות את זה ללא צורך של עוד מישהו. איתך. את החברה

הכי טובה של עצמך.

## חיניות בריאה ואוננות

מיניות היא חלק בלתי נפרד מההתנהגות האנושית. פעילות מינית, הנעשית בצורה בטוחה, הדדית וברצון, היא בריאה וטובה ולא מקור לבושה או לאשמה. אנחנו מאמינות שעלינו לשים דגש על "מה כן" במקום על "מה לא". מיניות יכולה להתקיים עם וביחס לאחרים. אבל גם בינינו לבין עצמנו במחשבות, ברגשות ובמגע. אוננות היא חלק חשוב מהמיניות שלנו. אוננות היא מהנה ובריאה, הן מעצם העינוג ולפעמים גם כדרך להירגע ואף לישון יותר טוב. לצערנו, אוננות של נשים היא עדיין טאבו חברתי ויש עליה מעט מידי שיח. אוננות היא דרך שבה אנחנו לומדות להכיר ולהוב את גופנו. לאורך חינו, האוננות יכולה לתת לנו כלים ולסייע לנו להסביר ולהראות לפרטנר. ית שלנו איך אנחנו אוהבות שנוגעים בנו וללמד אותם. איך לגעת בנו. בחרנו להביא דוגמאות לאתרים, משחקים וסרטונים שמנסיים לשנות את הסטיגמה על אוננות, לעורר את השיח על הנושא, ללמד עליו ולהראות את החשיבות ואת ההנאה שבחקירה העצמית המינית.

להמשך קריאה - מוזמנות לקרוא בחוברת של "נשים לגופן" עם מיה מגנט, "אומרות לנו שיש סקס אחר"

# זוגיות לא חיטיבה

אלימות זוגית עלולה להיות מורכבת וחמקמקה.

\* התחלת לדבר עם מישהו, הוא ממש ממש בעניין שלך, נראה

שזה יכול להתפתח.

מה אני ומי אני בתוך זוגיות? לפני שאני חלק ממישהו אני קודם כל

אשה בפני עצמי עם רצונות וצרכים.

מה מתאים לי? מה אני רוצה וצריכה? מה גורם לי עונג ושמחה?

ומכאן - איזה בן.בת זוג נכונים לי?

\* אני כבר בקשר עם מישהו. כמה זמן...

האם בזוגיות שאת נמצאת בה יש תקשורת טובה? אמון? משיכה

ותשוקה?

או - רכושנות? קנאה? האם הזוגיות הזאת מקטינה אותי?

משבשת את הרצונות שלי? האם אני מרגישה מאוימת?

לעיתים קרובות הדימויים שלנו על אהבה וזוגיות נוצרים תחת

השפעות שונות, בהשפעת הרשתות החברתיות, סרטים

וסדרות, אך אם אני מזהה שאני בזוגיות שאינה טובה עבורי ואולי

אפילו מסוכנת - יש למי לפנות, לא כדאי להישאר לבד.

תקשיבי לעצמך, תסמכי על עצמך, את יודעת.

**לחי אפשר לפנות במידה ואת מרגישה שאת צריכה עזרה:**

חוקד ☎ 118

חרכזי אלומה ☎ 04-6108486 ☎ 02-6279644

# דימוי גוף

מעצבות לעצמנו את הפיד!

הרשתות החברתיות יכולות להוות מקור ידע נהדר בתחומים רבים, לתת השראה ולהיות כלי משמעותי ליצירת קשרים ואינטראקציה חברתית, אך האם ידעת שלרשתות החברתיות גם השפעה על דימוי הגוף שלנו?

## מה זה בדיוק דימוי גוף?

כיום נהוג להגדיר דימוי גוף כדרך שבה אנו תופסות את גופנו ומעריכות איך גופנו נתפס בעיני אחרות. דימוי גוף שלילי מתבטא בחוסר שביעות רצון שלנו מהגוף שלנו. דימוי גוף שלילי עלול להוביל לקשיים במגוון רחב של תפקודים חברתיים ורגשיים כמו תפקוד בעבודה, בלימודים, בחיי החברה, בתפקוד המיני, דיכאון והפרעות אכילה.

ברשתות החברתיות אנו נתקלות, מדי יום, בדוגמניות  
וסלבריטאיות בעלות מראה הנתפס כאידיאלי שקשה להשתוות  
אליו. חשיפה לתמונות המציגות מודל יופי כזה משפיעה על חוסר  
שביעות הרצון שלנו מגופנו. חשוב שנזכור שחלק מהתמונות שאנו  
רואות ברשתות עוברות שינויים ומניפולציה דיגיטלית שנועדו  
לגרום לנו להיראות רזות יותר, חלקות יותר ובכלל להעלים כל מה  
שנתפס כפגמים טבעיים. תמונות כאלה יוצרת סטנדרט של  
אסתטיקה שכמעט ולא קיים במציאות. בנוסף, הרבה  
מהחשבונות ברשתות החברתיות מציגים מציאות של חיים  
מושלמים הכוללים בילויים והצלחות בלבד כאשר המציאות של  
כולנו מורכבת יותר.

### אז מה בכל זאת אנתנו יכולות לעשות?

כמשתמשות ברשתות החברתיות, יש לנו השפעה על המידע  
שאנו צורכות, אנתנו יכולות ליצור לעצמנו את ה"פיד" שלנו  
ולהחליט אחרי מי אנתנו עוקבות, איזה מידע אנתנו צורכות ובאיזה  
סוג של מסרים אנתנו צופות. אנתנו יכולות לבחור תוכן שגורם לנו  
להרגיש טוב יותר ושלמות יותר עם עצמנו.

אנחנו מזמינות אותך לעיין בחשבונות של נשים שלא בהכרח  
עונות על הסטריאוטיפים הקלאסיים של יופי, שמראות את  
עצמן כפי שהן, שמנרמלות צורות גוף שונות ואף מוגבלויות  
ושמדברות על נושאים מורכבים בחייהן ויוצרות מרחב שמציג  
חיים אמיתיים יותר.

### עמודים מומלצים לדוגמה:

**מי- רן מנקס**

**באינסטגרם: meyran.menkes**

**חדברת על : צרכנות חכמה • יוגה • מיניות**

**בריאה • חיים רגילים.**

**לורי שטרן**

**באינסטגרם: lori\_stern**

**חדברת על : פמיניזם, דימוי גוף חיובי,**

**אקטיביסטית**

**פאולה רוזנברג**

**באינסטגרם: paularosenberg**

**חדברת על : אמהות, דימוי גוף חיובי,**

**פמיניזם**

**גלי רביץ**

**באינסטגרם: galiravitz**

**חדברת על : פסיכולוגיה ובתיבה**



# דרכים לתחזוק וטיפול בריאות הנפש

רובנו מיישמות במהלך היומיום שיטות מגוונות לתחזוק וטיפול בריאות הנפש, המותאמות לצרכינו השונים. מדובר בפעילויות שמטרתן להביא הקלה, נחמה, רגיעה או הנאה, להפחית את רמת המתח ולהפיג תחושות בדידות, כאב ודכדוך.

אנחנו עשויות להיתמך במשפחה או חברות. גם, לאכול טוב, להתעמל או לעסוק בתחומים שמרגיעים ומהנים אותנו. מחקרים בפסיכולוגיה של נשים מראים כי קשרים בין אישיים, מערכות יחסים קרובות, חברויות וחוויות של שייכות הן מרכיבים חשובים במיוחד בבריאות הנפש של נשים.

השיטות בהן אנו בוחרות לסייע לעצמנו צריכות להיות מותאמות לצרכינו האישיים והייחודיים. לכן, מומלץ כי נהייה רגישות וקשובות לצרכים הללו ונחפש מסגרות אשר יספקו להם מענה תואם. תחזוק הולם של צרכי הנפש הוא הבסיס לחווית בטחון ורגיעה מוגברת, מרחב נפשי וכושר התמודדות. לעתים, בעיקר כאשר אנו מוטרדות או עייפות, אנו נוטות להפחית בחשיבותן של פעילויות כאלו עבורנו. תהליכים חברתיים מכוונים אותנו, כנשים, לגלות רגישות והענות ביחס לצרכים של אנשים סביבנו, כגון משפחתנו, הורינו וילדינו, קולגות ואנשים קרובים אחרים. נתינה ודאגה לאחרים. ות הן מקור חשוב לסיפוק אישי, אך לעתים הן מביאות לכך שנמקם את הצרכים האישיים שלנו במקום נמוך בסדר העדיפויות, במודע או שלא במודע. בשל הלחצים התרבותיים המופעלים עלינו כנשים, אנו עשויות להתקשות לשים גבולות לנכונות שלנו לתת לאחרים. ות, לחוש אשמה כאשר אנו עצמנו זקוקות להקשבה וטיפוח, או להתקשות לראות את הנק שדפוסים כאלו גורמים לבריאות הנפשית שלנו לאורך זמן.

תחזוק סדיר של הבריאות הנפשית הינו הכרחי לא פחות מתחזוק סדיר של הבריאות הגופנית שלנו על ידי בדיקות רפואיות קבועות, דיאטות, התעמלות או תרופות. חשוב במיוחד שנגלה עירנות ביחס לסגנון החיים שלנו. כאשר אנו עושות יותר מדי, או פחות מדי, ביחס למה שנכון עבורנו ברבדים השונים של חינו, הדבר משפיע על בריאותנו הנפשית.

להלן מספר שיטות כלליות לטיפול בבריאות הנפש.  
ניתן לראות בהן "מזון לנפש", להיעזר בחלקן או לקבל מהן השראה לרעיונות אחרים שיהלמו את צרכינו.

## **פיתוח מודעות לחוויה**

פעילויות כגון מדיטציה, כתיבת מחשבותינו או שיחה עם אדם קרוב מסייעות לפיתוח המודעות לחוויותינו, רגשותינו וצרכינו.

## **בריאות גופנית**

פיתוח הרגלי תזונה ושינה בריאים ועיסוק בפעילות גופנית בהתאם להעדפותינו האישיות יתרמו, לא רק לבריאות גופנו, אלא גם לבריאותנו הנפשית.

## רגיעה

פעילויות כגון מדיטציה, יוגה, תרגול נשימה עמוקה, דמיון מודרך, הרפיה, מסאז', דיקור סיני, רפלקסולוגיה והאזנה למוזיקה מרגיעה, יכולות לסייע לנו לשמור על שלווה נפש או להחדיר שלווה נפש שהופרה.

## ביטוי אישי ויצירתי

בתרבות המערב קיימת נטייה לשייך דגש על הישגים והספקים ולזלזל בחשיבותם של האינטואיציה, החוויה החושית, המשחק והפנטזיה. פעילויות כגון ריקוד, תיפוף, מוזיקה, קדרות, ציור וכל עיסוק באמנות או אומנות אחרת, מספקות הזדמנות לביטוי עצמי, יצירתיות ודמיון.

## השתייכות וקשרים בין-אישיים

הצטרפות אל קבוצות שאנו מגלות בהן עניין מקצועי או אישי (כגון פעילות חברתית, דתית או פוליטית) יכולה לתרום לתחושת ההשתייכות שלנו, להרחיב את מעגל הקשרים שלנו ולהפיג תחושות בדידות.

## פעילות לחיך שיכוי

פעילות לחיך שיכוי חברתי, תרבותי או פוליטי הקרוב ללבנו יכולה לייצר תחושת משמעות, השתייכות ואחריות ולאפשר לנו לחוות את עצמנו כמשפיעות ובעלות עוצמה, במיוחד אם הדברים אותם אנו מנסות לשנות הם דברים שגורמים לנו כאב ותסכול.

# איך לזהות חידע מטעה ברשת?

## להסתכל מעבר לכותרת

חשוב לבדוק את כל מה שכתוב ולא להסתמך רק על הטקסט שכתוב בכותרות.

## להקדיש תשומת לב

לבדוק את המקורות, האם האתר שנכנסת אליו מוכר לך? מישהו ימא.נשים סביבך מכירה אותו?

## נוסוחים מעוררי חשד

יש חשיבות לאיך הטקסט נכתב, וזה לרוב מעיד גם על רמת המקצועיות של התוכן. חשוב למשל לשים לב אם יש יותר מדי סימני פיסוק, שימוש באימוג'י ולפעמים אפילו תיתקלי בניסוחים שיגרמו לך לשאול את עצמך "האם זה בכלל כתוב בעברית?"

## חקורות חידע נוספים

כדאי לך לשאול את עצמך ושווה גם להמשיך ולחפש, האם יש עוד אתרים ארגונים שמדברים על הנושא הזה?

# איך לזהות חידע מטעה ברשת?

## התראת חידע מטעה

בגלל שהיום יש יותר מודעות לנושא של מידע מוטעה, אתרים רבים, וביניהם גם רשתות חברתיות מסוימות (למשל טוויטר), מקדמים מדיניות שמתריעה בפני משתמשים. ות על מידע כוזב.

## רשלנות חול מקצועיות

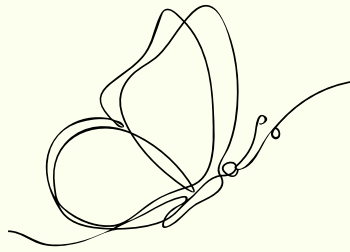
כדאי לשאול את עצמך עד כמה הדמות שכותבת מדברת מבינה בתחום?  
כשמדובר על דמות מקצועית, ניתן למצוא גם מידע על המקצוע שלה והניסיון שלה בתחום המדובר.

## בדיקת העובדות והכתבים

כדאי תמיד לבדוק אם מה שהתפרסם מעודכן או כמה שיותר קרוב לתאריך כיום. הרבה פעמים משנים את לוחות הזמנים ואת התאריכים. חשוב לנסות להבין מה מקור הידיעה והאם המקור נחשב כמקור אמין.

רוצה עוד מידע?  
סרקי את הקוד





החוברת המרגשת הזו היא פרי יצירה של קבוצת  
'צעירות מייצרות מציאות'. היא מאגדת בתוכה חומרים  
שנכתבו ונאספו על ידי חברות הקבוצה, ובהתאם  
לתפיסת עולמן. כל אחת מהנשים הצעירות בקבוצה  
הביאה לתוך החוברת מידע שמתחבר לעולמה האישי  
ולנושאים המעסיקים אותה. אנחנו מזמינות את כל אחת  
מהקוראות לעיין בחוברת ולמצוא בתוכה את ההצעות  
והרעיונות שרלוונטיים עבורה.

