

התוכן באפליקציה מתאים לגיל 14 ומעלה, ומאפשר לכל אחד מאיתנו להתכונן לשעת חירום, לתפקד טוב יותר במצבי לחץ, להישאר רגוע ולסייע במצוקה לאנשים הקרובים לנו.

איך זה עובד?

היישומון החינמי עוזר לכם לתרגל בשקט וברוגע את מה שחשוב לדעת במצבי לחץ וסכנה. כאשר אתם יודעים איך לפעול, תחושת חוסר האונים – שהיא האויב הגדול ביותר שלנו במצבי לחץ – נעלמת. כאשר אנחנו שקולים ומסוגלים לווסת חרדה, גם הקרובים אלינו מרגישים יותר בטחון ורוגע. הורידו את האפליקציה עכשיו עם כלים אינטראקטיביים מבוססי-מדע לעזרה ראשונה נפשית עבורכם ועבור הקרובים לכם:

<https://link.VIVID.me/Ministry-of-Health-First-Aid>

האפליקציה מקודמת בשיתוף פעולה של משרד הבריאות עם "הרשת הישראלית לחוסן" - פרויקט שהוקם ע"י [הקואליציה הישראלית לטראומה](#) וע"י הסטארט-אפ החברתי [VIVID - Practical Personal Growth](#)

במסגרת הפרויקט, תמצאו בתוך האפליקציה גם כלים נוספים לחוסן נפשי שנבנו ע"י עמותות כמו נט"ל, ער"ן EMDR, ישראל, וגופים מקצועיים נוספים.

נציין כי משרד הבריאות, ואף גוף אחר לא מקבל מידע מזוהה על המשתמשים.