



The best
hearing systems
customized for you

Gal hearing aids Ltd
Distributor of advanced medical equipment
Licensed supplier of medical equipment
Ministry of Health 1-931 / Ministry of Defense 21-232

מכשירי השמיעה
הטובים בעולם
בהתאמה אישית

גל מכשירי שמיעה בע"מ
יבואנית הציווד הרפואי המתקדם בעולם
ספק מורשה לציווד רפואי, מכשירי שמיעה וציווד מעבדות
ספק משרד הבריאות 1-931 / ספק משרד הביטחון 21-232

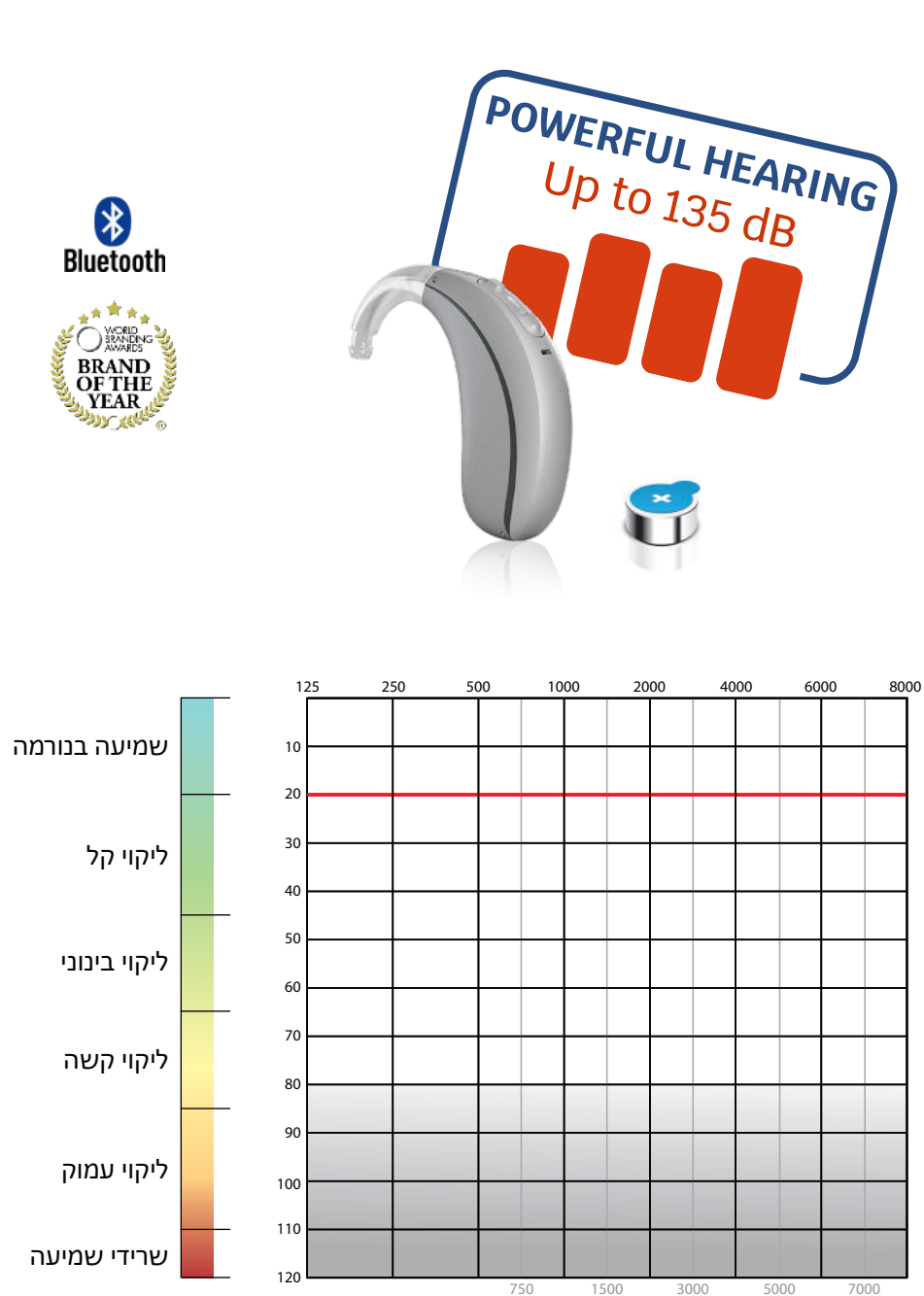
- Parties
- Conversations in the car
- Conversations in crowds or loud places
- Sporting events
- Travel
- Restaurants
- Business meetings
- Music – live and recorded
- Shopping
- Cafes
- Noisy transportation
- Most TV programs
- Conversation partners with quiet voices
- 1 to 1 conversations
- Wireless connectivity
- Rechargeable options

טכנולוגיה רמה STS

טכנולוגיה רמה 7

טכנולוגיה רמה 5

טכנולוגיה רמה 3



יתרונות נוספים של BEAT 675 STS ULTRA POWER

- ✓ מכשיר השמיעה החזק ביותר בעולם בעל טווח הגברה דינאמי של עד 135 דציבל.
- ✓ מכיל מערכת מסוג Tcoil (השראה מגנטית) להעברת שמעה ממערכות T סביבתיות.
- ✓ בעל יכולת זיהוי סביבה ותגובה במהירות של 2ms (המהיר בעולם), אפשרות לכיוון.
- ✓ מצויד ב-8,344 מסננים אקטיביים ממוקדים (פילטרים) לרעשי סביבה.
- ✓ בעל טכנולוגיית StereoBeam™ המאפשר מיקוד בדובר בסביבה מאתגרת מאוד.
- ✓ מצויד בטכנולוגיה Soft Sound Reduces™ המאפשרת לקבל גוון צליל איכותי יותר.
- ✓ מערכת TapTap המאפשרת שליטה בפעולות בעזרת מחוות נקישה על המכשיר.
- ✓ מכשיר קל משקל (3.3 גרם) למרות משקלו מכיל את הטכנולוגיות המתקדמות ביותר.
- ✓ מצויד בתקן IP68 לעמידות בתנאי רטיבות ואבק.
- ✓ מצויד ב-2 מיקרופונים כיווניים בעלי מפתח של 210 מעלות כל אחד.
- ✓ מצויד במעבד השמיעה המהיר בעולם STS דור 14 תוצרת גרמניה.
- ✓ מכיל את נתונים ה Real Ear Sound Output הקרובים ביותר לשמיעה טבעית.
- ✓ מכיל טכנולוגיה Power control המסייעת לשמירה על העצב למרות העוצמה הגבוהה.
- ✓ זוכה פרס החדשנות וטכנולוגיה.

מכשירי שמיעה בטכנולוגיה BEAT 675 ULTRA POWER

המומחים קוראים למכשיר ה-BEAT UP המוצא האחרון בתחום מכשירי השמיעה, מדובר במכשיר השמיעה העוצמתי ביותר בעולם ובעל יכולת הגברה מגהימה של עד 135 דציבל, מותאם במיוחד למי שסובל מירידות שמיעה קשום ועמוקות או לאלו שמעוניינים לשמוע באיכות למרות שמצב שמיעתם פגום ביותר. למרות העובדה שמדובר במכשירים הנועדו לסובלים מירידות עמוקות, היצרנית הגרמנית HANSATON בחרה לצייד גם את הסדרה הזו בטכנולוגיות מתקדמות ואך לחיבור לטלפון ולטלוויזיה, כל למה לא ליהנות מכול העולמות אם אפשר?.



S.T.S Hi-tech	Level 7 Premium	Level 5 Standard	Level 3 Basic	 טווח הגברה דינמי (ADR)
70dB-135dB	70dB-125dB	70dB-120dB	75dB-120dB	מספר ערוצים Channels / AGC
20 / 196	20 / 160	16 / 128	12 / 96	מספר תוכניות Auto Surround™
14	8	6	4	מהירות עיבוד אותות (מספר פעולות לשניה)
772m/s	622m/s	562m/s	531m/s	טווח תדרים (כולל טיפול TRT בטיניטוס)
10,000Hz	9,100Hz	8,200Hz	7,300Hz	שיחה בסביבה שקטה (עד 45dB רעש)
				שיחה בקבוצה קטנה (1-2 דוברים)
				התמצאות וכיווניות Localization
				זיהוי צד הדובר באופן אוטומטי L&RHI™
				שיחה בסביבה מרובת משתתפים (3-5)
				שיחה בסביבה רועשת מאוד (85dB Max)
				כיוון אוטומטי עתידי Acclimatization
				סינון רעשי סביבה ENR™ / זיהוי קול VD
				קישוריות דו-צדדית Cros / BiCros
				טכנולוגיה לזיהוי דיבור SpeechBeam™
				מיקרופון אוטונומי 45° / 90° / 180° / 360°
				טכנולוגיה לזיהוי דיבור דינאמי DSB™
				התאמה למצב מוזיקה & 3DsounD™
				בינה שמיעתית מלאכותית AI.HI™
				טכנולוגיה לניהול צריכת אנרגיה EMI™
				מערכת פילטרים אקטיבית ANF-STST™
				יכולת זיהוי בתנועה Motion sensor™
				טכנולוגיה להאטת קצב הדיבור ITSD™
				מכשירי שמיעה לומדים ML-HI™

חשוב לדעת: גם מכשירי השמיעה האלו, מותאמים אישית למטופל על פי הנתונים הפיזיולוגיים, המידות האישיות, הצרכים והדרישות הספציפיות של כל אחד ואחת, המכשירים מוזמנים במיוחד מידי היצרן הגרמני בתהליך קפדני שמבטיח התאמה מושלמת, זמן ההמתנה הממוצע למכשירים אלו נע בין שבועיים לחודש (להוציא מקרים חריגים), המוצר הסופי מתאים אך ורק למזמין ולא ניתן לערוך בו שינוי!

יש לך רעשים באוזניים "טיניטוס"? אתם לא לבד אבל זה לא באמת מעודד אתכם.

פתאום קם אדם בבוקר ושומע צפצוף, רחש, זמזום וצלילים אחרים באוזן אחת או בשתייהן. בשלב מסוים מבין אותו אדם שאין מקור חיצוני לרעש שמסגוע אותו, אז הוא ניגש לרופא שמבשר לו שהוא סובל מטיניטוס (Tinnitus). שכיחותה של תופעה זו עומדת על כ-16% מכלל האוכלוסייה. כאשר שכיחות התלונה הולכת ועולה עם הגיל, ועם הופעתה של ירידה בשמיעה. ישנם שני סוגי טיניטוס עיקריים: טיניטוס סובייקטיבי (87%) שפירושו צליל אשר רק האדם המתאר את הטיניטוס שומע אותו וטיניטוס אובייקטיבי (13%) שבו שומעים צלילי גוף שונים, דוגמת זרימת דם, תנועות של שרירים קטנים ועוד.

טיניטוס – רעשים באוזניים (על מה כל הרעש) ???

טיניטוס או טיניטוס (Tinnitus) הינו אותם רעשים הנשמעים כמו צלצולים, רחשים או זמזומים כאילו מקורם בתוך האוזניים עצמן שלמעשה מקור הרעשים הינו במוח, ליתר דיוק באזור ספציפי בשם הקורטקס האודיטורי. צפצופים באוזניים הם תופעה נפוצה יחסית ומופיעה בקרב 10% עד 16% אחוזים מהאוכלוסייה כתופעה כרונית; כלומר, לפחות אחד מכל עשרה אנשים יחושו בשלב כזה או אחר של חיוו את אותה תופעה. הרעש, לרוב מונוטוני, יכול להיות בעל אופי שונה מאדם לאדם (צפצוף, זמזום, צרצור וכו'), ויכול ללוות את האדם במשך כל שעות היום, בעיקר בסביבה שקטה, כמו למשל בשעות הלילה וכשמנסים להירדם. חלק נרחב מהחולים סובלים מתופעות נלוות של דיכאון, חרדה, מתח ומחסור בשעות שינה. רבים מהחולים סובלים במקביל מתופעה של חוסר סבילות לרעשים (היפראקוזיס) ואפילו רעשים יומיומיים כגון המולת רחוב, מזגנים, מוזיקה וכו' שעלולים לגרום להם לאי נוחות ניכרת. ישנם מספר גורמים אשר ייתכן ואחראיים על הופעת הטיניטוס, כאשר הנפוץ ביותר מבניהם הינו נזק הנגרם לעצב השמיעה, הגורמים הנפוצים לאותו טיניטוס עלולים להיות חשיפה לרעש, טראומה אקוסטית, מחלות כרוניות באוזן, מחלות ויראליות, פציעות פתאומיות או מחלות עצבים, אובדן שמיעה (ירידת שמיעה), לחץ דם גבוה או שימוש בתרופות מסוימות.

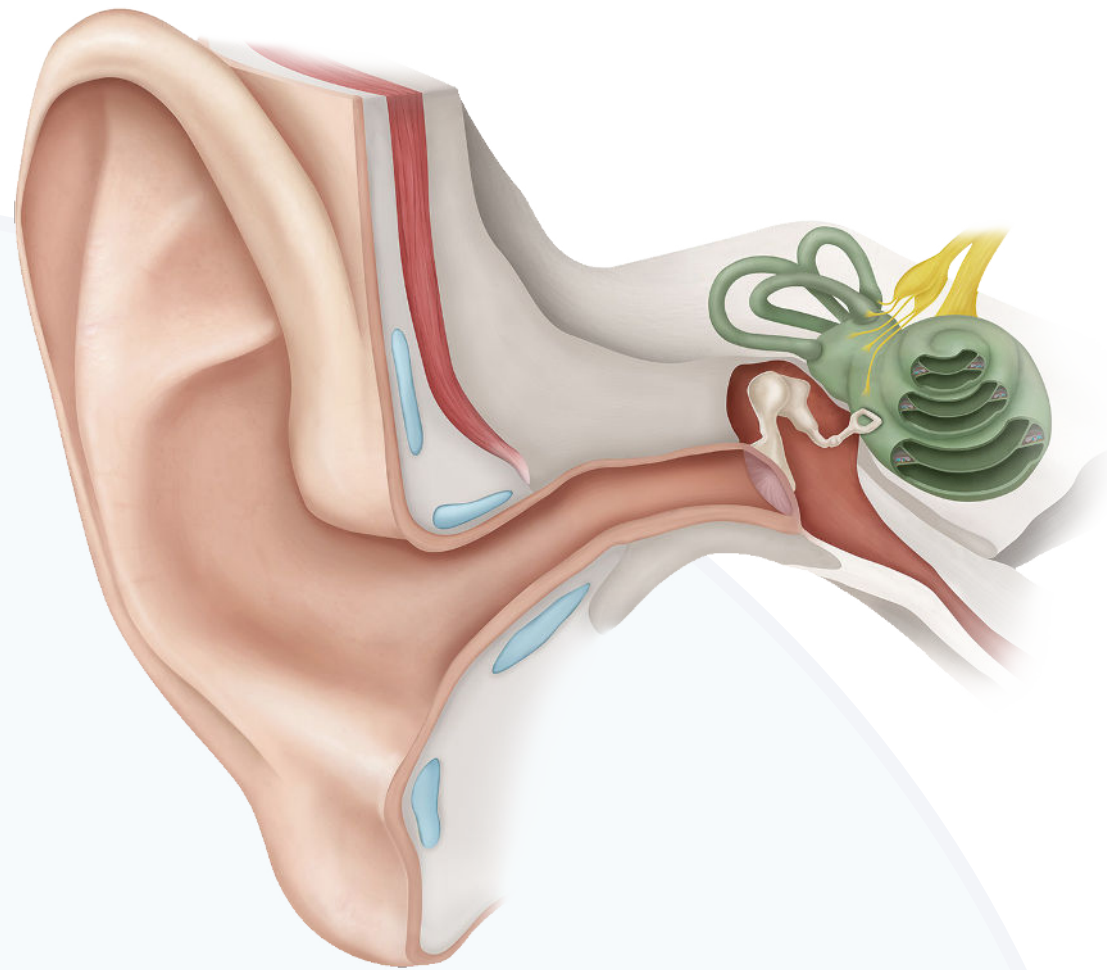
הטיפול היחיד בעולם בטיניטוס (רעשים באוזניים), בעל 84% הצלחה.

במחקר שפורסם בשנת 2013 אשר בדק 32 בתי חולים ומרכזים רפואיים מסביב לעולם, בהם מתבצעים טיפולים בסינדרום הטיניטוס התגלו הנתונים הבאים: יותר מ-61% מהסובלים מטיניטוס סובלים גם מחרדה, מתח, עצבנות, חוסר שינה, בידוד חברתי ופגיעה משמעותית באיכות החיים. רבים מהם סובלים בנוסף לטיניטוס גם מירידה בשמיעה או מהיפראקוזיס, במחקר הגדול נשאלו המשתתפים מה הם ההמלצות אשר קיבלו מרופא הא.א.ג שלהם, התשובות הנפוצות ביותר בהם הם נתקלו היו מתסכלות מאוד, לרוב נאמר להם שמדובר בפגיעה בלתי הפיכה באוזן הפנימית ושאינן כל טיפול שיכול להקל על הסימפטומים הטורדניים, על כן, יש ללמוד לחיות עם זה. מידע זה הינו מידע שגוי המקובל עדיין על חלק מהרופאים אשר אינם יודעים לטפל בטיניטוס, דבר שיכול להביא לתסכול רב, ויתור ואף לעיתים להחמרה במצב אצל מי שסובל מטיניטוס. הטיפול בשיטת TRT – Tinnitus Retraining Therapy אשר פותח בשנת 1990, על ידי פרופסור ג'סטורבוף, הינו המוביל בעולם והיחיד ששרד את מבחן הזמן, הטיפול מביא תקווה לסובלים מטיניטוס, שכן מעל 84% מהמטופלים מגיעים לתוצאות טובות תוך זמן קצר יחסית. הטיפול אינו כרוך בפעולות חודרניות או התערבות כירורגית, ואינו מבוסס על מתן טיפול תרופתי פסיכיאטרי, על כן, לטיפול TRT אין תופעות לוואי, והוא אינו גורם נזק אלא רק מועיל למטופלים. את הטיפול ניתן לקבל מידי מומחים אשר עברו הכשרה מיוחדת לטיפול בטיניטוס בשיטת TRT באוניברסיטת קימברידג' - בריטניה, בגרמניה ובישראל, מומחים אלו הם גם משקמי שמיעה בהכשרתם, וזאת בשל העובדה כי 93% מהסובלים מטיניטוס סובלים גם מירידה בשמיעה, דבר המשפיע ישירות על הטיניטוס והופך אותו דומיננטי יותר.

חשוב לדעת: התאמת הטיפול לטיניטוס, מבוצע על ידי מומחים לשיקום שמיעה אשר הוכשרו במיוחד למתן הטיפול, להצלחת הטיפול תורמים גורמים רבים ומשתנים מאדם אחד לאחר, בין הגורמים, משך הזמן שבו המטופל סובל מהטיניטוס, עוצמת הטיניטוס וירידת השמיעה, לפעמים ימליץ מומחה השמיעה על טיפולים תומכים נוספים כגון CBT או תמיכה נפשית בהתאם לצורך.

האוזן האנושית היא פלא טכנולוגי וביולוגי מדהים שבכוחו לחבר אותנו לעולם הגדול.

אוזן מתחלקת לשלושה חלקים: אוזן חיצונית, אוזן תיכונה ואוזן פנימית. לכל אחד מחלקי האוזן יש תפקיד ייחודי בתהליך השמיעה. מסלול השמיעה עובר דרך שלושת החלקים הללו. הוא מתחיל מהאוזן החיצונית, אשר מקבלת גלי קול של צלילים המגיעים מהסביבה. מהאפרכסת של האוזן החיצונית עובר הצליל אל תעלת האוזן וגורם לרעידות בעור התוף. רעידות אלו מרעידות את עצמות השמע (עצם הפטיש מרעידה את הסדן שמרעיד את הארכוף) שבאוזן התיכונה. באוזן הפנימית, נוצר גל בתוך הנוזל, בשל רעידות הארכוף בקצהו הקרומי של המבוך. התנועה בנוזל מרעידה את איבר קורטי (איבר השמיעה) כך שנוצרת תנועה הגורמת לשינוי בתאי השיער ולהפעלה של עצב השמיעה. אזורים שונים בשבלול האוזן מופעלים על פי צלילים שונים. המידע השמיעתי שמתקבל מהאוזן מועבר למוח.



עד כמה נפוצה בעיית השמיעה וכמה אנשים סובלים ממנה?

ירידה בשמיעה היא האחת מבעיות הבריאות הכי שכיחה בעולם ומהווה את מנת חלקם של כ-14% מאוכלוסיית העולם (מעל 10,000,000,000 איש ואישה) שסובלים ממנה, בעיות שמיעה יכולות להוביל לבעיות נוספות חמורות לא פחות, כגון: דמנציה מוקדמת, בעיות קוגניטיביות, חוסר בתקשורת, בעיות חברתיות, דיכאון, חרדות ואפילו פוגעות באופן משמעותי בהכנסה החודשית למשק בית.

יחד עם זאת שמירה על השמיעה יכולה לסייע לכם לשמר את היכולות לאורך השנים.

חשיפה ממושכת לרעש החזק מ-80 דציבל פוגעת בשמיעה ובדיסקרימינציה ויכולה להוביל להתדרדרות משמעותית, חשיפה לרעש של 90-110 דציבל יובילו אתכם במהירות לאובדן שמיעה ותפקוד לקוי. שימוש במכשירי שמיעה בזמן שהנכם סובלים מירידת שמיעה יכול למנוע התדרדרות משמעותית של עצב השמיעה ולשמר את יכולת העצב באופן בו ניתן להבין דיבור.

רגע לפני שאתם מסיימים לקרוא, ישנם מספר לקוחות מרוצים שמעוניינים לשתף אתכם בחוויה ובסיפור שלהם, על איך מכשירי השמיעה שרכשו שיפרו להם את איכות החיים. אלו חלק קטן מאוד מסיפורי ההצלחה של מאות אלפי לקוחותינו המרוצים.



ד"ר גרשון הרשקוביץ (פסיכולוג), פנה לשיקום שמיעה אחרי שאחת המטופלות שלו טענה באוזניו כי הוא לא קשוב אליה והיא נאלצת לחזור על דבריה מספר פעמים במהלך פגישה טיפולית. ד"ר הרשקוביץ גם שם לב שמספר המטופלים החדשים שפונים אליו פחת, כמו גם מספר המטופלים הוותיקים. הוא אכן חשש כבר תקופה ארוכה שהוא לא שומע טוב ופעמים רבות נדרש לנחש מה אומרים לו. אחרי בדיקת שמיעה במכון השמיעה התגלה שד"ר הרשקוביץ אכן סובל מירידת שמיעה. הבשורה הרעה הייתה שבשל הזמן שחלף ללא טיפול בשמיעה, עצב השמיעה התנוון והביא את ד"ר הרשקוביץ למצב בו הוא מתקשה להבין את הנאמר (ירידה בדיסקרימינציה \ הבנת הדיבור). אבל הייתה גם בשורה טובה: ישנן טכנולוגיות חדשות המאפשרות כיום לשפר את השמיעה ואת הבנת הדיבור באופן משמעותי גם בסביבות מאתגרות (רעש או מרובות דוברים). בהתאם למצב שמיעתו ולצרכיו היומיומיים הותאמו זוג מכשירי שמיעה בעלי טכנולוגיה לזיהוי דיבור וסינון רעשי סביבה אקטיבי. לבקשתו של ד"ר הרשקוביץ, אלה היו מכשירי שמיעה נטענים, ללא צורך בהחלפת סוללה, שניתן לחבר למכשיר טלפון אישי ואפילו להתקין אפליקציית לשליטה במכשירים. חודש אחרי קיבלנו מכתב תודה מהפסיכולוג: "בזכות מכשירי השמיעה והיחס האישי של אנשי המקצוע במכון השמיעה ד"ר גל, חזרתי להנות מלשמוע ולהבין את המשפחה, מטופלים ואפילו חזרתי להאזין למוזיקה שוב. זה יכול להישמע לאנשים מוזר אבל עד שלא נעזרים במכשירי שמיעה לא מבינים כמה חוסר יש לנו, לו הייתי יודע שכך אפשר לשמוע הייתי פונה למכון גל שנים לפני כן".



נטע לוי, היא דוגמה מצויינת להתפתחות של עולם מכשירי השמיעה, שכן היא נעזרת במכשירי שמיעה מגיל 17 ומאז הספיקה נטע להתנסות במספר מכשירי שמיעה ובטכנולוגיות שונות, את נטע פגשנו במרפאה לאחר שחברה שלה המליצה לה על מכשירי השמיעה של Hansaton גרמניה אותם אנו משווקים בישראל בבלעדיות. "נולדתי עם ירידת שמיעה קלה מאוד שהחמירה עם מרוצת השנים, בגיל 17 הרגשתי שירידת השמיעה מנהלת את חיי ומקשה עלי לשמוע ולהתרכז בלימודים. מכשירי השמיעה הראשונים שלי הסבו לי אושר גדול ותרמו רבות לבניית הביטחון העצמי שלי. בגיל 31, בהמלצת חברת ילדות שגם היא משתמשת במכשירי שמיעה החלטתי שמכשירי השמיעה הבא שלי יהיה מכשיר מתקדם יותר. לפני יום הולדת 32 הגעתי למכון גל ולאחר בדיקת שמיעה ויעוץ מקצועי רכשתי זוג מכשירי שמיעה מתקדמים. שבועיים לאחר מכן הגעתי לקבל את המכשירים החדשים, כשהפעילו אותם לראשונה באוזני, לא האמנתי! שמעתי את קולי בבהירות שאיני רגילה לה, הצלילים של העולם הציפו אותי - רשרוש הבגדים, הרוח של המזגן וגם הצלחתי להבין את חברתי שבאה איתי ממרחק, מעולם לא הצלחתי להבין את הדוברים ממרחק ובטח שלא בסביבה רועשת. המכשיר פתח בפני עולם חדש של אפשרויות. התחלתי ללמוד לנגן בפסנתר, משהו שתמיד חלמתי עליו. בעבודה, השתתפתי בישיבות בביטחון, בלי לפחד שאפספס מידע חשוב. ביחסים האישיים, הרגשתי יותר מחוברת. יכולתי לשמוע את הלחישות של בן זוגי, להבין בדיחות בקבוצת חברים, ולהשתתף בשיחות משפחתיות ללא מאמץ. מכשירי השמיעה לא רק שיפר את יכולת השמיעה שלי, הוא שינה את הדרך בה אני חווה את העולם. הוא נתן לי את הביטחון להיות מי שאני באמת, ללא מגבלות. היום, אני מרגישה שסוף סוף אני יכולה לשמוע את החיים במלואם." לנו חשוב להוסיף שבחירת מכשירי השמיעה של נטע נעשתה במחשבה רבה, התאמת המכשיר באופן אישי לצרכים האישיים שלה הולידו שילוב מרתק של מכשיר זעיר וקל משקל הכולל החיבור לתקשורת ולסמארטפון כמו גם טכנולוגיות לזיהוי דיבור שאיפשרה לנטע להשתלב בחברה מצליחה ואף להתקדם לתפקיד ניהולי.



גב' אלה ישראלוב, הגיעה אלינו למכון השמיעה בהמלצת רופא א.א.ג. לאחר שהובחנה כסובלת מירידת שמיעה באוזן אחת (ירידה אסימטרית), מה עושים כשירידת השמיעה מתרחשת רק באוזן אחת או בשתי האוזניים, אך לא באופן שווה? שמיעה אסימטרית עלולה לפגוע באמינות המידע שמגיע למוח שלנו לגבי מקור הצליל. למשל, אם השמיעה באוזן ימין חלשה יותר, בחציית כביש לא תמיד אפשר לשמוע מכונית מתקרבת ולחשוב בטעות שהיא מגיחה דווקא משמאל, גם אם חוצים את הכביש בזהירות רבה, אסימטריה בשמיעה מקשה על הבנת הדיבור וההתמצאות במרחב, המצב יחמיר ככל השמיעה תמשיך להידרדר ללא טיפול מתאים. בנוסף, כמה מחקרים בדקו ומצאו קשר בין ירידה אסימטרית בשמיעה לבעיות שיווי משקל וסחרחורת. לאחר שביצעה בדיקת שמיעה מקיפה ובדיקת שיווי משקל, נכנסה אלה אל המומחה לשיקום שמיעה לצורך התאמת פתרון מיוחד לבעיית השמיעה האסימטרית, בסיום המפגש רכשה אלה זוג מכשירי שמיעה בעלי טכנולוגיה מיוחדת. אחרי חודש ימים היא כבר התהדרה בזוג מכשירי שמיעה בעלי טכנולוגיה מתקדמת מסוג BiCROS – טכנולוגיה המאפשרת העברת מידע באופן אוטונומי בין הצדדים ובכך משיבה למשתמש את היכולת להתמצאות סביבתית ושמיעה מאוזנת של 360 מעלות. המכשירים כללו גם אפשרות לנהל שיחות טלפון בלי להפסיד את השמיעה הסביבתית ואפילו יכולת כיוון המיקרופון לכיוון הדובר בטכנולוגיה DSB. "זו הפעם הראשונה מזה מספר שנים שאני מבינה את מי שמדבר אלי מצד ימין, אני אסירת תודה על המתנה החדשה", אמרה אלה בחיוך מופתע. אלה משמשת היום כשגרירה ומתנהלת בחיי היומיום שלה כאילו אינה סובלת כלל מבעיית שמיעה אסימטרית הודות לטכנולוגיה המהפכנית מבית Hansaton גרמניה.



אליאור בנאור, סבל מטיניטוס וירידת בשמיעה בעקבות שירותו הצבאי, לאחר שניסה מספר גדול של טיפולים שלא צלחו, הופנה אליאור על ידי מומחה א.א.ג. אלינו, לאחר בדיקת שמיעה ואיפיון טיניטוס הוא נמצא מתאים לטיפול מסוג TRT ובהתאם לכך רכש את המכשירים והחל את הטיפול. אליאור מספר כך: "הצפצוף המתמיד באוזנים שלי הפריע לי בכל תחומי החיים - בעבודה, בשינה, ובמערכות יחסים. מה לא ניסיתי וללא הצלחה, דיקור, תוספי תזונה, אלטרנטיבי, תרופות, תא לחץ, הכל ושום דבר לא עבד. כשהגעתי למכון גל בהפניית הרופא הייתי ספקן, איך טיפול לא פולשני או תרופתי יכול בכלל לעזור, אבל מתוך ייאוש, החלטתי לנסות. הטיפול התחיל עם ייעוץ מקיף. המטפל הסביר לי על מנגנון הטיניטוס והמוח. למדתי שתגובתי הרגשית לטיניטוס מחמירה את התופעה. החלק הבא כלל שימוש במכשירי שמיעה מיוחדים שהשמיעו צליל זהה לצליל של הטיניטוס שלי. בימים הראשונים לא חשתי הבדל או שינוי, אבל לאחר שבוע וחצי התחלתי לחוש שהטיניטוס הולך ונעלם (תחושה שהוא מתרחק) ובמקביל בעזרת המכשירים התחלתי לשמוע ולהבין טוב יותר את הסביבה שלי. אחרי כמה חודשים, הבחנתי בשינוי משמעותי. הטיניטוס עדיין היה שם, אבל הוא כבר לא שלט בחיי וכמעט שלא היה מורגש. יכלתי להתרכז בעבודה, ליהנות ממוזיקה, ולישון טוב יותר, גם החברתיים והמשפחה אמרו לי שאני פחות עצבני ושמח יותר. היום, שנה אחרי תחילת הטיפול, אני מרגיש כמו אדם אחר. הטיניטוס כמעט ולא מורגש. אני מודה למומחים של מכון גל על הטיפול המסור ועל הכלים ש-TRT נתן לי להתמודד עם המצב", ולכם אנחנו יכולים לומר שהטיניטוס הוא אינה גזירת גורל וישנם כלים להתמודדות איתו.