



הנהגות אלו נכונות לרוב המצבים, אך יש להתייעץ עם רופא המומחה לבריאות הנפשית או עם פסיכולוג קליני. במקרים מסוימים, עלולות להיות תופעות לוואי, ולכן חשוב להקפיד על מתן המנהגים בצורה נכונה. במקרה של תופעות לוואי, יש להפסיק מיד את השימוש ולהתייעץ עם הרופא. יש להשתמש במנהגים אלו כחלק מטיפול רחב יותר, ולא כטיפול עצמאי.

**המנהג 3: שימוש במנהגים לטיפול בבעיות נפשיות**

השימוש במנהגים לטיפול בבעיות נפשיות יכול להיות יעיל מאוד, אך חשוב להקפיד על מתן המנהגים בצורה נכונה. יש להשתמש במנהגים אלו כחלק מטיפול רחב יותר, ולא כטיפול עצמאי. יש להתייעץ עם רופא המומחה לבריאות הנפשית או עם פסיכולוג קליני. במקרים מסוימים, עלולות להיות תופעות לוואי, ולכן חשוב להקפיד על מתן המנהגים בצורה נכונה. במקרה של תופעות לוואי, יש להפסיק מיד את השימוש ולהתייעץ עם הרופא.

**המנהג 4: שימוש במנהגים לטיפול בבעיות נפשיות**

המנהג 4 מיועד לטיפול בבעיות נפשיות, ויש להשתמש בו כחלק מטיפול רחב יותר.