

יש לנו חוסן, (גם כשעדיין אין חיסון) "כלי חוסן" לאוכלוסיית האזרחים הוותיקים להתמודדות יעילה עם דאגת הקורונה





התמודדות עם נגיף הקורונה

מהניסיון שנצבר עד כה בהתמודדות בעולם, עולה כי במדינות שמתנהלות נכון, בהן האזרחים מקפידים לשמור ולהתנהל בהתאם להנחיות, התחלואה פחות גבוהה וניתנת להכלה.

אנו אמנם לא מורגלים בהתמודדות עם הנגיף החדש שנקרא קורונה, אך אנו כן מורגלים בהתמודדות עם וירוס השפעת, אשר פוקד אותנו בכל חורף. בכל שנה ישנו מספר לא מבוטל של חולים בשפעת, בעולם כולו ואצלנו בישראל בפרט, וגם ביחס לשפעת, האוכלוסייה המבוגרת פגיעה יותר להדבקות. מסתמן כי ישנם שני הבדלים בולטים בין ווירוס השפעת המוכר, לבין נגיף הקורונה: א. בנגיף הקורונה ניתן להידבק גם מאדם שאין לו בהכרח תסמינים.

ב. לנגיף הקורונה אין (עדיין) חיסון.

היות ואוכלוסיית האזרחים הוותיקים פגיעה יותר להדבקות בנגיף, ישנה חשיבות יתרה להקפיד להתנהל בהתאם להנחיות הגורמים המוסמכים.

בעקבות התפשטות נגיף הקורונה בארץ וברחבי העולם, אנו עדים לעלייה בחרדה הכללית בקרב הציבור הרחב. יחד עם זאת, ניכר כי ההתמודדות המרכזית של רוב האוכלוסייה הינה עם הדאגה מנגיף הקורונה, ולא עם המחלה עצמה. למעשה, גם המיעוט שמתמודד עם המחלה עצמה, מתמודד ברוב המקרים עם מחלה קלה בלבד.

לפיכך, חשוב מאוד שנבחין בין סכנה לפחד, ונכוון את התנהלותנו והתנהגותנו בהתאם להבחנה זו. סכנת ההידבקות אכן קיימת, וכדי להתמודד עמה ננהג באופן אחראי, בהתאם להנחיות. כדי להתמודד עם הפחד נוכל להיעזר במגוון כלים רגשיים, קוגניטיביים ופיזיולוגיים, כפי שתוכלו למצוא בחוברת זו.

חוברת זו נכתבה על-ידי צוות רב-מקצועי של מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס, במטרה להנגיש כלים פסיכו-חינוכיים פשוטים, המבוססים על הגברת תחושת השליטה ופיתוח יכולת ההתמודדות. החוברת מיועדת לאוכלוסיית האזרחים הוותיקים, ובפרט לאלה הנדרשים לשהות בבידוד. על עקרונות ההתמודדות תוכלו לקרוא וללמוד מהתקציר בתחילת החוברת ובהמשך תמצאו התייחסות יותר מעמיקה ותרגולים מעשיים לשיפור ההתמודדות.

אנו מקווים, שהעקרונות והכלים המתוארים בחוברת זו יהיו לעזר ויסייעו לכם לשפר את יכולת ההתמודדות עם המצב הנוכחי.

בברכה,

צוות מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס

ח.פ. 580183986

מוזמנים להיכנס לאתר האינטרנט של מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס

וגם לעקוב אחר עמוד הבית שלנו בפייסבוק 

נגיף הקורונה בראי אוכלוסיית האזרחים הוותיקים

אוכלוסיית האזרחים הוותיקים מהווה אוכלוסייה פגיעה להידבקות בנגיף הקורונה. חשוב ביותר להקפיד על הנחיות משרד הבריאות ולהימנע מהתקהלות ומגע עם אנשים אחרים שלא לצורך. הנחיות אלו עלולות להיות לא פשוטות עבורנו, יותר מאשר לכלל האוכלוסייה, זאת בשל היותנו תלויים יותר באחרים באופן טבעי, ולעיתים אף מעט מבודדים גם בימי שגרה. על-אף המורכבות, חשוב ליישם את הנחיות הגורמים המוסמכים במלואן ובאופן מותאם לכל אחד מאתנו.

נגיף הקורונה המתפשט מביא עימו בהלה רבה בעיקר כי יש לגביו אי-ודאות. רובנו מתקשים לחוות תחושה של חוסר ודאות, בין היתר משום שמתעוררת תחושת סכנה, "איום" שיש להגיב אליו. אנו מנסים לפתור את תחושת חוסר הודאות באחת משלוש הדרכים הבאות:

- א. **לשאת את תחושת חוסר הודאות**, להכיל אותה ובו בזמן לפעול מעשית כפי שניתן.
 - ב. **לחשוב ולדאוג כל הזמן**, על מנת לחפש ולמצא את הדרך הנכונה להרגיע את עצמנו וכדי למצא פתרונות מוצלחים ומוחלטים יותר.
 - ג. **לנסות לשכוח את המצב** ולהתנהל באופן המתאים לשגרה הקודמת ("לטמון את הראש בחול").
- המלצתנו **לנקוט את הדרך הראשונה**, תוך מתן תשומת לב לכך שלפעמים, מבלי לשים לב, אנו פועלים בשתי הדרכים האחרות.

איך עושים זאת?

1. התמודדות בפועל:

- נקבל מידע אך ורק ממקורות מוסמכים, רשמיים ומהימנים.
- נישמע להנחיות במלואן, תוך גילוי אחריות כלפינו וכלפי הסובבים אותנו.
- נמשיך את מהלך חיינו, במידת האפשר, בלי להתמקד כל העת בנגיף הקורונה והתפשטותו.

2. בקשת עזרה:

מומלץ להיות בקשר עם המשפחה, השכנים והאנשים היקרים לנו ולבקש מהם עזרה במידת הצורך. חשוב לראות בבקשת עזרה צעד טבעי ולזכור שהאנשים היקרים לנו רוצים לעזור לנו. בקשת עזרה לא מעידה על חולשה, נהפוך הוא, היא מעידה על כוח. גם אם בזמן שגרה לא היינו זקוקים לעזרה, יתכן שעכשיו במצב החדש, ובסגר המסוים שנכפה על כולנו, ועל אוכלוסיית האזרחים הוותיקים בפרט, נהיה זקוקים לעזרה יותר מכפי שאנו רגילים.



3. להיתרם ולתרום:

לצד בקשת עזרה, נזכור כי לניסיון חיינו יש משמעות רבה לא רק לנו אלא גם למשפחותינו ולאנשים הסובבים אותנו, מתוך פרספקטיבה בוגרת ורחבה מניסיון חיינו נוכל לתרום ולחזק גם את האחרים. בהיותנו שייכים לדור שעבר מאורעות יוצאי דופן בחייו, מאורעות של שואה ותקומה, הגירה ועליה וצלח כבר לא מעט תקופות של אי ודאות, אנו יכולים להוות דוגמא של בטחון עבור ילדנו, נכדנו ובכלל לסביבתנו. נוכל לספר להם על התמודדויות עבר שלנו, ולהוות השראה להתמודדות שלהם היום.

4. התנהגות מאוזנת:

באמתחתנו מצוי מצד אחד ביטחון העבר, אך לצדו, גם ההבנה כי במצב הנוכחים אנו פגיעים וחשופים יותר לסיכון הקורונה משאר האוכלוסייה. מסיבה זו, יש ביכולתנו להוות דוגמא לאוכלוסייה שנוקטת בהתנהגות אחראית ולא מבוהלת. עלינו להימנע מצד אחד מביטחון מופרז, אך גם לא להיסחף לבהלה מוגזמת, שכן אם ננקוט בהתנהגות אחראית נוכל להגן על עצמנו. נדרש להתעדכן בעדכונים השוטפים אודות המצב, ויחד עם זאת גם לשמור על שגרת החיים הרגילה שלנו, ועל הפעילויות שאהבנו ושאוהבים ויכולים לעשות במסגרת המצב הנתון.

5. פעילות:

בשל נגיף הקורונה חלק מהדברים שאהבנו לעשות, אינם מתאפשרים לנו כרגע. יחד עם זאת, אנחנו עדיין יכולים לממש את חלקם בדרך יצירתית ומעט שונה. לדוגמה, בשל המצב לא ניתן ללכת לצפות בהצגות כפי שאהבנו, אך נוכל במקום זאת לצפות בהצגות ובסרטים דרך הטלוויזיה. נוכל גם להוסיף פעילויות שעשויות להעניק לנו תחושת רוגע ולהסיח את דעתנו מהדאגה, כדוגמת ציור, פתירת תשחצים ועוד. שמירה על פעילות אקטיבית, יחד עם שמירה על הדברים שאהבנו לעשות עשויה לחזק אותנו ולשפר את מצב רוחנו.

6. הרגעה פיזיולוגית של הגוף:

כאשר אנו בסטרס ובחרדה, הגוף מכווץ והנשימה שלנו משתבשת.

● מומלץ להיות בתנועה, גם אם נמצאים בבידוד. להניע את הגוף בהליכות ומתיחות יחד עם

תרגילי כיווץ והרפיית שרירים. בהמשך החוברת מופיעים תרגילי כיווץ והרפיית שרירים מומלצים. ננסה לקבוע לעצמנו שעות מוגדרות לתרגול נשימות איטיות, מתיחות ותרגילי כיווץ והרפיית שרירים במהלך היום. כך נוכל ליהנות מהרווחים והיתרונות של התנהלות בסדר יום קבוע, וגם מאלו של הרגעה פיזיולוגית של הגוף.

- מומלץ מאוד לבצע תרגול של נשימה איטית, אשר יוצר איזון במתח הגוף בין מערכת הגיוס לחירום לבין מערכת הרגיעה. בהמשך החוברת מופיעות הנחיות לתרגול נשימה איטית.



7. התמודדות עם מחשבות ודאגות:

עיקר ההתמודדות של רובנו כרגע אינה עם הסכנה- המחלה, שכן בעניין זה, כל שעלינו לעשות הוא לפעול על פי ההנחיות הקיימות. למעשה, ההתמודדות שלנו כרגע היא בעיקר עם הפחד שלנו- המחשבות והדאגות הקשורות לקורונה.

- נשים לב למחשבות דאגניות קיצוניות שמעכירות את רגשותינו ומופיעות בתודעה שלנו כעובדות מוחלטות עם סימן קריאה, למרות שבפועל הן אינן מבוססות. את הפסקנות המוחלטת, רצוי שנחליף בתמיהה שמעלה אפשרות של התמודדות שיכולה להוביל לחשיבה פחות קיצונית, יותר מציאותית ומאוזנת. נטיל ספק למשל במחשבה קיצונית ומוחלטת כמו: "צפוי להיות כאן אסון!" - "בהכרח צפוי להיות כאן אסון?"

"אני בטוח אחלה במחלת הקורונה!" - "האם בהכרח אחלה במחלת הקורונה?"
הספק יאפשר לנו להכיל את המחשבה להתרחק מהדאגה ולפעול תוך שמירה על הנהלים וההנחיות, מבלי להמשיך ולהתעסק בה ללא סוף. נוכל להבין שזוהי מחשבה או דאגה שאמנם מטרידה אותנו כרגע, אך אנחנו לא חייבים, ולמעשה גם לא יכולים לתת לה כעת פתרון שלם. הבנה זו עשויה לאפשר לנו לחזור לפעילות הרגילה שלנו, ולצמצם את המיקוד שלנו בפחד ובדאגה מהקורונה במהלך היום תוך כדי הקפדה על הנהלים השומרים עלינו.

- ננסה לשים סימן קריאה רק על מה שאנו יודעים שהוא נכון בוודאות. לדוגמה: "נגיף הקורונה מדבק מאוד", כלומר: "צריך להימנע עד כמה שאפשר להיות במגע קרוב עם אנשים אחרים!"

8. התמודדות עם רגש מציף:

- המצב המתסכל עלול לעורר רגשות לא נעימים כמו עצב, כעס, זעם, פחד, חרדה ותחושת בדידות עקב ההתנתקות מהסביבה. על רקע אלו עשויים להופיע קשיים שונים ביניהם: קשיי שינה, ירידה בתיאבון, עצבנות, עוררות, אי-שקט וכדומה.
- נשתף את האנשים הקרובים אלינו, אלו שאנו מרגישים איתם בנוח, ברגשות שאנו חשים ונעודד את גם את המשפחה והסביבה הקרובה אלינו לעשות כך. דרך השיתוף נוכל לגלות שאנו לא היחידים שחווים רגשות לא נעימים וקשיים בהתמודדות עמם.
- במקרה של רגש לא נעים חזק שמציף אותנו- לא ננסה לגרש אותו, פעולה שהיא ככל הנראה בכל מקרה בלתי אפשרית. ננסה לעשות דווקא את ההיפך, ננסה להכיל את הרגש הלא נעים, להיות מודעים אליו, לשיים אותו (לקרוא לו בשמו: אני מרגיש עצוב/כועס/פוחד), ויחד עם זאת, נבחר שלא לתת לו להפעיל אותנו באופן אוטומטי. נכיר בכך שטבעי כרגע להרגיש רגשות לא נעימים, אך נבחר לחזור לפעילויות הרגילות והטובות שלנו, ובמידת הצורך נבקש עזרה.
- מומלץ שנבצע פעילויות שאנו אוהבים וכך נעורר באופן יזום, מתוך בחירה במה שנכון וטוב לנו רגשות נעימים.



9. האם יש בסיס לביטחון מופרז וקלות דעת?

למרות החרדה הגבוהה יחסית המאפיינת רבים מהאוכלוסייה, בקרב אוכלוסיית האזרחים הוותיקים, עשויה להתגלות לעיתים תגובה הפוכה. ייתכן ונרגיש ביטחון מכך שאם עברנו את החיים עד כה, הקורונה היא לא מה שמאיים עלינו. לחלקנו זיכרונות לא מעטים של איומים גדולים יותר על חיינו. גם אם כך אנו מרגישים, חשוב שנזכיר לעצמנו כי אנו פגיעים להידבקות



בנגיף, ולכן יש חשיבות רבה שנשמע להוראות הגורמים המוסמכים. אין צורך לחיות עם חרדה, אולם צריך להקפיד על ההנחיות השומרות עלינו. מומלץ מאוד שנשתף את בני המשפחה ואת חברי הסביבה הקרובה בתחושותינו, ולחשוב יחד איתם אילו צעדים נכון לנקוט כדי לצמצם את מרחב הפגיעות, בהתאמה ובתחושה של בחירה. למשל, אולי נכון להימנע בעת הזו להתקהל אך אין סיבה כרגע להימנע מטיול באוויר הצח, והכל כפי שמאפשרות הנחיות הגורמים המוסמכים.



10. "הכי קשה זה בלי החיבוקים", אז מה עושים?

האוקסיטוצין המכונה גם בשם "הורמון האהבה" ידוע כמסייע בהפחתת תחושת הפחד ויצירת אמון. דווקא עכשיו, אולי יותר מתמיד, כולנו זקוקים בדיוק לזה. ההנחיה לשמירת מרחק פיזי לא חייבת למנוע מאתנו את ההנאה והרווחים הייחודיים לאוקסיטוצין, שאנו מקבלים דרך חיבוקים, להלן כמה רעיונות חלופיים ליצירת אוקסיטוצין:

- לדמיין חיבוק ממי שאנו אוהבים, משחרר אוקסיטוצין כאילו התחבקנו באמת. נוכל גם להיזכר ולחשוב על אלו שאנו אוהבים.
- חיבוק "מנטאלי" - נוכל להחליף את החיבוק הפיזי בחיבוק רגשי או קוגניטיבי, להגיד מילה טובה, לשתף את האדם שמולנו במה שאנו מרגישים כלפיו.
- לצאת למרפסת ולשיר (אם באיטליה אפשר...)
- לומר את המילה "חיבוק" בחיוך.
- קשרים ואינטראקציות מסייעים להגברת אוקסיטוצין. יש גם טכנולוגיה נהדרת לשיחות וידאו. אם עד היום לא למדנו לעשות זאת, זו הזדמנות מצוינת ללמוד ולהתחיל ולהשתמש בה.
- נוכל להתנדב לסייע לאחרים. אנו לא חייבים לצאת מהבית כדי לעזור. אפשר לדבר עם אנשים בטלפון ולתמוך בהם.

חוברת זו נותנת רקע לרעיון פיתוח ההתמודדות החסונה, מדגימה בפרוט מספר "כלי חוסן", ומזמינה אתכם לבצע תרגול עצמי, וכן תרגול יחד עם שאר בני המשפחה.



התמודדות עם אי-ודאות

ייתכן מאוד, שבתקופה האחרונה אנו חווים עלייה משמעותית בדאגה ובחשש ביחס לבריאותנו ולבריאות הקרובים לנו, כמו כן, בתחושה כללית של אי-נוחות וחוסר ודאות. התנהלות יום-יומית בשגרה של אי-ודאות בתוך חוויה כללית של חוסר ודאות מתאפיינת אצל רבים מאיתנו במיקוד תשומת הלב והקשב במצב הלא מוכר ובניסיונות להרגיע את עצמנו, לחפש "פתרון" לבעיה. מכיוון שאין כרגע פתרונות המרגיעים אותנו באופן מוחלט, הניסיונות הללו עלולים לעורר רגשות כגון פחד וחשש לביטחון האישי, הפיזי והנפשי שלנו, אשר לעיתים יחוו בעוצמה גבוהה ובאופן חזרתי. כמו כן, מתעוררות שאלות כמו למשל:

- האם אני ומשפחתי בסכנה?
 - מה ניתן לעשות כדי להימנע מלחלות במחלה?
 - אם אני משתעל, האם זה כבר סימן לכך שנדבקתי?
 - האם בטוח להתנהל כרגיל ולהסתובב באופן חופשי?
 - למה זה קרה?
 - מתי זה יגיע לעיר שלי? למשפחה שלי?
- לעיתים בבסיס השאלות האלה מסתתרות מחשבות שליליות ישירות יותר, כגון:
זה יגיע לעיר שלי, למשפחה שלי, ואני ומשפחתי עלולים להיות בסכנת חיים...

כפי שכבר ציינו, ניתן להתמודד עם תחושת חוסר הוודאות במספר דרכים. ניתן לעשות זאת באופן יעיל ומכיל, אך לצערנו ניתן לעשות זאת גם באופן שמפריע להתמודדות ומגביר את הדאגה. כאן נרחיב בעניין הדרך להתמודדות יעילה.

כיצד נתמודד עם אי-הוודאות?

ראשית, ננסה להציב סימן קריאה על מה שאנו יודעים, ורק עליו! כך נוכל להגביר את חוויית השליטה, הן במציאות והן בהתנהלותנו האישית שעליה אין לנו שליטה מלאה בפועל, למשל:

- המחלה מדבקת מאדם לאדם!
- תסמיני המחלה הם חום, שיעול, קוצר נשימה והצטננות!
- ישנם אמצעים ברורים שאותם אפשר לנקוט על מנת למנוע הידבקות.



חשוב שהמידע וההנחיות להתנהלות במצב זה יתקבלו אך ורק ממקורות מידע רשמיים ומהימנים כגון משרד הבריאות ומשרד החינוך ואלה המוסמכים על ידיהם.

האינפורמציה הברורה והבדוקה הזאת אמורה להנחות אותנו להתנהג באופן אחראי כלפי עצמנו, משפחתנו וכלפי הציבור כולו.

יש לזכור, כי במצבי לחץ אנו נוטים להציב באופן אוטומטי סימני קריאה גם בהתייחס למחשבות ולדאגות שלנו הנוגעות למצב (סימני הקריאה "קופצים" מעצמם), וכתוצאה מכך אנו מקבלים את הרושם המוטעה שמדובר בעובדות.

- "צפוי להיות כאן אסון!"
- "אני בטוח אחלה במחלה הארורה!"
- "העולם הפך למקום מסוכן!"
- "החיים לעולם לא יחזרו למה שהיו בעבר!"

תפיסת המחשבות והחששות הללו כעובדות מפריעה ומכשילה את האפשרות שלנו להרגיש וליישם את מסוגלותנו להתמודד עם המצב. חשוב מאוד, שנזהה את המחשבות והרגשות אלה, ונתמודד עמם באופן שעשוי לשנות את השפעתם עלינו ועל התנהגותנו.

בהמשך, יוצג כדוגמה כלי חוסן שיסייע בהתמודדות עם המחשבות המכשילות.

לעיתים, ממשיכות המחשבות והדאגות האמורות להתרוצץ בתודעה באופן חזרתי ומטריד. אין הן יכולות להוביל לפתרון יעיל של הבעיה, ולמרות זאת חלקנו נתקשה לוותר עליהן.

נוכל לסייע לעצמנו לצמצם את המיקוד בדאגות מטרידות אם נהיה מודעים להן ונזהה את המקרים שבהם אנו נמשכים ומתמקדים בהן, לא רק באופן אישי, אלא גם בשיחות עם אחרים ("שמעתי שמי שהיה במשחק הכדורגל נדבק, כי היה שם מישו שחזר מאיטליה", "גם אני בטוח אדבק"). נדגיש, כי קשה לסלק מחשבות מסוג כזה, קל יותר להניח להן באמצעות התמקדות יזומה במשהו אחר שנוכל לעשות באותו רגע. כך גם נסיח דעתנו מהמחשבה המדאיגה ומהשיח בה.

גם "דיבור פנימי" יכול לסייע לנו. נוכל למשל לומר לעצמנו "זה זמני", "זה יחלוף", "כרגע הכול בסדר, יש דרך להתמודד על-פי נהלים ולהיזהר", "התמודדנו בעבר עם איומים גדולים מאלו".

המלצות וכלי חוסן למי שנאלץ להיכנס לבידוד



להיות בבידוד

על-פי הנחיות משרד הבריאות, מי שהתעורר חשד ביחס אליו שנדבק או שנדבק בפועל במחלה, נדרש להיות בבידוד.

הבידוד עלול לעורר תחושות קשות של חוסר שליטה מעצם צמצום החופש החברתי, הבדידות ותחושת הכפייה. אנשים מבקשים לעשות משהו מסוים, לצאת החוצה, לבלות בחברת אחרים - והם מנועים מכל אלה. כל אחד ואחד הנתון במצב זה מאתגר במציאת פתרונות לתחושות המתעוררות.

במקרים רבים אנו מגבירים את ה"סבל הכרחי" (הדרישה המציאותית להימצא בבידוד) בסבל נוסף, שאותו ניתן לכנות "סבל לא הכרחי", שאינו מחויב המציאות אצל כל אחד, והוא עלול להתעורר בין היתר בגלל:

- תחושה שהמצב הזה לא יחלוף לעולם!!! כלומר התמקדות בשעות/בימים הרבים שכבר סבלנו, ובשעות ובימים הרבים שעוד נותרו לנו...
- התמקדות מוגזמת בבעיה - פחד שנדבקנו במחלה, התמקדות ברצון לצאת כשאינן אפשרות לעשות זאת - באופן שלא מאפשר התמקדות בדברים אחרים. שכן, ניתן לעשות דברים רבים במציאות המוגבלת, כמו למשל: לקרוא ספר, לשוחח עם חברים בטלפון וכיו"ב. אולי אפילו ליהנות מהמנוחה שנכפתה עלינו...
- המצב המתסכל עלול לעורר רגשות קשים כמו עצב, כעס (זעם), פחד וחרדה, בדידות והתנתקות וכן בעיות בתפקוד כמו קשיי שינה, ירידה בתיאבון, עצבנות, עוררות, אי-שקט, וכיו"ב.

נוכל לסייע לעצמנו לצמצם את ה"סבל הלא הכרחי" באמצעות מודעות למחשבות ולתחושות שלנו, זיהוי המקרים שבהם אנו ממוקדים במחשבות על "כמה טוב היה לפני שזה קרה" ו"העתיד הנורא" שעוד מצפה לנו, ולאפשר לעצמנו להניח לאותן מחשבות ורגשות, לא על-ידי ניסיונות עקרים "לסלק אותם", כלומר לא לחשוב עליהם באופן ישיר, אלא כאמור, באמצעות התמקדות יזומה במשהו אחר שנוכל לעשות באותו רגע.

מה ניתן לעשות?

למדנו כבר על מה שניתן לעשות עם מחשבות מתח ורגשות מטרידים. להלן מוצעות מגוון דרכים להפגת השעמום, הבדידות, הניתוק, ופיתוח עניין וסקרנות ואפילו יצירתיות גם במצב של בידוד.

קצת כחות חדשות...

לא רק שרדיו/טלוויזיה הפועלת ומשדרת כל היום בבית בעוצמה גבוהה אינה מותאמת ולא עוזרת לאף אחד, היא גם עלולה להזיק ולהוסיף לחץ ומתח עם ריבוי המראות המאיימים והקולות הרמים - הם מעבים קולות של מצוקה. נאפשר לעצמנו להתעדכן בחדשות באופן מאוזן, ולשלב במהלך היום גם פעילויות ותכנים אחרים שאינם קשורים לקרונה.

באילו "כלי חוסן" נוכל להיעזר?

בטרם נציג כלים בהם נוכל להשתמש, חשוב להדגיש, כי אנו אמנם יכולים להוות מודל עבור הסובבים אותנו, ילדנו ויתר בני המשפחה, אך אין ציפייה מאתנו שנהיה חסינים לגמרי.

מותר ורצוי לשתף את בני המשפחה שלנו והסובבים אותנו בתחושותינו ובדאגותינו.

חשוב שנעריך את עצמנו על כך שאנו מתפקדים ועומדים בעומס בימים לא פשוטים אלה, וכך גם בני משפחותינו.

נשתדל להיות סלחניים כלפי עצמנו גם במקרים בהם נגיב באופן אנושי, ננסה לראות ברגעים כאלה סימנים לצורך שלנו בזמן התאוששות.

נוכל להיעזר בכלים המוצעים, לכל אחד עשוי להתאים כלי אחר, ישנם כלים המערבים דימיון, מחשבות, רגשות ופעילות גופנית. נבחר את הכלים המתאימים לנו וננסה לשלבם במהלך שגרת חיינו.

אנו מקווים שהכלים האלה, המבוססים על ניסיון מקצועי רב, יקלו על כולנו בהתמודדות.



כיווץ והרפיית שרירים הדרגתית

כשאנו נמצאים במתח ומבקשים להרגיע את עצמנו ולאזן את הגוף, אחת הדרכים לעשות זאת היא כיווץ והרפיה של כל השרירים בגוף. גם אם אנחנו לא בהכרח מרגישים שהגוף והשרירים שלנו מתוחים, לאחר שנעשה את התרגיל נרגיש הרבה יותר משוחררים. כדי לא לשכוח אף קבוצת שרירים חשובה, נעבור שלב שלב לפי הסדר הבא.

מומלץ להדפיס את ההסבר, ולתרגל יחד עם בני משפחה וחברים.

ניתן לעשות את התרגיל בשתי דרכים:

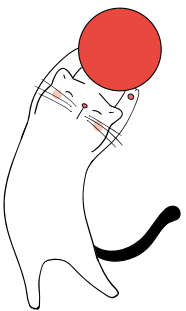
א. לכווץ ולהרפות קבוצות שרירים שונות בגוף, כל קבוצת שרירים פעמיים.
לכווץ פעם אחת בחוזקה רבה ובפעם השנייה לכווץ או למתוח בעוצמה פחותה (למשל, כיווץ אגרופים, הרמת כתפיים, קימוט הפנים, כיווץ שרירי הבטן, דחיפת הגב התחתון לכיוון משענת הכיסא, הרמת הרגליים ופריסת אצבעות הרגליים פנימה והחוצה).

ב. לבצע את התרגיל בצורה משחקית ומשעשעת ע"י שימוש בדימויים בהתאם להנחיות מטה.
מצאו תנוחה שבה תרגישו נוח ככל האפשר. הישענו מעט לאחור, הציבו את שתי הרגליים על הרצפה, ותנו לזרועותיכם להיתלות בחופשיות. עכשיו עצמו את עיניכם אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. אם לא מתאים לכם לעצום את עיניכם, השאירו אותן פקוחות. תוכלו לעצום אותן מאוחר יותר כאשר תרגישו שאתם רוצים לעשות זאת. הנה אנחנו מתחילים.

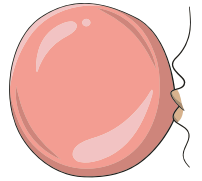
דמיינו שכל אחת מידכם אוחזת בחצי לימון. כעת סחטו את חצאי הלימון חזק. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידיכם ובזרועותיכם בזמן הסחיטה. כעת השמיטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים כאשר הם משוחררים... קחו חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי. רק קצת. טוב. עכשיו הירגעו ותנו ללימונים ליפול מידכם...



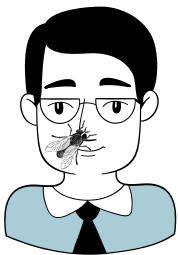
כעת דמיינו שאתם **חתול שער ועצלן שרוצה להתמתח**. מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם, לגמרי מעבר ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיים. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נתמתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. כעת תנו להן ליפול במהירות. שימו לב כיצד הכתפיים שלכם משוחררות יותר.



יש לכם **מסטיק ענק בפיכם**. קשה מאוד ללעוס אותו. נגסו בו. חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת



ללסת להישמט בחופשיות. בואו נתרכז שוב בלעיסת המסטיק. נשכו אותו, אך הפעם לא כל כך חזק, מפני שעכשיו הוא כבר לא קשה כל כך. יופי. אתם לועסים היטב את המסטיק הזה ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הניחו שוב. פשוט תנו ללסתות שלכם להיות רפיוות. אתם מרגישים טוב רק כתוצאה מהשחרור ומכך שאינכם צריכים עוד להילחם במסטיק. נסו להניח את כל גופכם. הבסתם את המסטיק. תנו לעצמכם להשתחרר ככל האפשר.



הנה מגיע **זבוב מטריד**. הוא נחת על אפכם. נסו לגרש אותו מבלי להשתמש בידיכם. יופי, קמטו את אפכם. עשו באפכם קימוטים רבים ככל שתוכלו. מעכו את אפכם בחוזקה. שימו לב, שכאשר אתם מכווצים את אפכם - הלחיים, הפה, המצח והעיניים עוזרים לכם, גם הם מתכווצים. כשאתם משחררים את אפכם גם חלקי הפנים האחרים משתחררים וזו הרגשה טובה. יופי. הברחתם אותו. עכשיו שחררו את אפכם. אופס, הנה הוא מגיע שוב. בדיוק באמצע האף. קמטו את אפכם שוב. גרשו אותו. קמטו את האף, אך הפעם קלות. אתם יודעים שמספיק קימוט קל כדי להבריח אותו. החזיקו כך את האף לזמן קצר. יופי, הוא עף. אתם יכולים לשחרר את פניכם. עכשיו אתם יכולים פשוט להירגע. תנו לפנים להתיישר מן הקימוטים, ללא קמטים. התחושה בפנים נעימה, חלקה ורגועה.

היי! הנה מגיע **תינוק פילון**. נראה שהוא לא שם לב לאן הוא הולך. הוא לא רואה אתכם שוכבים על הדשא והוא עומד לדרוך על בטנכם. אל תזוזו. אין לכם זמן לפנות את הדרך. פשוט התכוננו לבואו. הקשו את בטנכם למקרה שהוא ידרוך עליכם. כווצו את שרירי הבטן שלכם בחוזקה. החזיקו אותם. נראה שהוא פונה לכיוון השני... אתם יכולים להירגע עכשיו. תנו לשרירים שלכם להתרכך. הרפו אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר. אופס, הוא מגיע שוב. התכוננו. כווצו את בטנכם. בחוזקה. אם הפילון ידרוך עליכם כשבטנכם נוקשה זה לא יכאב. הפכו את בטנכם לסלע. יופי, הוא מתרחק שוב. אתם יכולים להירגע עכשיו. הוא נעלם לתמיד. אתם יכולים להירגע לגמרי. אתם מוגנים. הכול בסדר, ואתם יכולים להרגיש טוב ורגוע. שימו לב להבדל בין בטן מכווצת לבין בטן רגועה. כך אנחנו רוצים להרגיש - טוב, משוחרר ורגוע.



עכשיו דמיינו שאתם עומדים **יחפים בשלולית בוץ גדולה**. דחפו את בהונות רגליכם עמוק לבוץ. נסו להגיע עם רגליכם לתחתית שלולית הבוץ. השתמשו בשרירי הרגליים כדי לדחוף. דחפו כלפי מטה, הפרידו את בהונותיכם, הרגישו את הבוץ הנמחץ בין בהונותיכם. עכשיו צאו משלולית הבוץ. שחררו את רגליכם. תנו לבהונותיכם להיות משוחררות והרגישו כמה טוב להיות משוחרר. חזרו לתוך שלולית הבוץ. שכשכו את בהונותיכם בבוץ. תנו לשרירי הרגליים שלכם לעזור בדחיפת רגליכם כלפי מטה. דחפו את כפות רגליכם. חזק. טוב. כעת צאו החוצה. שחררו את כפות רגליכם, את רגליכם, את בהונותיכם. זו הרגשה כה טובה להיות משוחרר. שום מתח. אתם חשים חמימות ונעימות.

הניחו לעצמכם להישאר רגועים לזמן-מה. כעת אתם יכולים לשים יד אחת על בטנכם ולנשום כמה נשימות איטיות. הניחו את גופכם למשך כדקה.

תנו לגופכם להיות רפוי והרגישו שכל השרירים משוחררים. בעוד זמן קצר אבקש מכם לפקוח את העיניים וזה יהיה סופו של התרגיל הזה. במשך היום, זכרו כמה טובה הייתה ההרגשה להיות משוחררים. לפעמים אתם צריכים להיות מתוחים יותר ממה שאתם באמת לפני שתוכלו להירגע, כפי שעשינו בתרגילים היום. עכשיו, באיטיות רבה, פקחו את עיניכם ומתחו קצת את שריריכם. טוב מאוד. עשיתם עבודה טובה. אתם תהיו אלופים בלהירגע.

תרגלו את התרגילים האלה בכל יום כדי להיות רגועים יותר. כדאי להתאמן בלילה, אחרי שנכנסתם למיטה, כשהאורות כבויים ואיש אינו מפריע לכם. זה יעזור לכם להיפטר מדאגותיכם ומהמתח בגופכם וכך יהיה לכם קל יותר להירדם. כשתלמדו את השיטה ותצליחו להירגע, תוכלו לעזור לעצמכם להירגע בבית-הספר וגם במקומות אחרים. פשוט זכרו את הלימון, את הזבוב, את הפיל, את המסטיק או את שלולית הבוץ, ותוכלו לפעמים ישר להרפות. היום הוא יום טוב ואתם מוכנים להרגיש משוחררים מאוד.

חשבו על 3 דימויים נוספים, שבאמצעותם ניתן לתרגל כיווץ והרפיית שרירים:

(כגון: סחיטת לימון, חתול מתמתח, לעיסת מסטיק ענקי)



נשימות איטיות

מהי נשימה איטית?

נשימה איטית מביאה את הגוף לאיזון. הנשימה האיטית אינה מתכון קסם לרגיעה. היא **מסייעת להורדת מתח ולחזרה לתפקוד טוב יותר במקרים של קושי**. כדי לנשום נשימה איטית יש להקפיד על הביצוע על-פי שלושת העקרונות הבאים: **שאיפה רגילה מעט עמוקה מהרגיל, נשימה איטית, נשימה בקצב קבוע ונוח לנו**.

הנשימה צריכה להיות ללא מאמץ, אז אל תשאפו אוויר פנימה עמוק מדי. אל תרימו את הכתפיים ואת החזה בזמן שאתם שואפים אוויר פנימה. הוציאו אוויר באיטיות בזמן שאתם מסננים את האוויר דרך שיניכם, טסס...בזמן שאתם עושים זאת הבטן שלכם שוקעת. הרפו את שרירי הבטן ותנו לאוויר לצאת. הכניסו אוויר ללא מאמץ. האוויר ימלא את הבטן שלכם שוב. עכשיו נשפו אותו החוצה באיטיות, טסס... התמקדו בנשימה שלכם והמשיכו לנשום באותה דרך במשך זמן-מה. אתם יכולים לדמיין שעליכם ליצור בועת סבון גדולה ככל האפשר.

שימו יד אחת על הבטן בזמן שאתם נושמים. שאפו אוויר בעדינות ללא מאמץ. אם לא תרימו את הכתפיים ואת החזה תרגישו איך האוויר ממלא את בטנכם. כעת תנו לאוויר לצאת באיטיות דרך שיניכם... טסס...הרגישו כיצד הבטן שוקעת. שימו לב לתנועתיות של הבטן בזמן שאתם ממשיכים לנשום. בואו נעשה זאת במשך 2-3 דקות. אתם יכולים לעצום את עיניכם אם אתם מעדיפים. תיהנו ממצב הרגיעה החדש.

בדקו את עצמכם:

- האם הרגשת שהנשימה האיטית עזרה לך להרגיע את עצמך ואת גופך במידה מסוימת?
- האם הרגשת קושי מסוים? אם כן, מהו?
- באילו מצבים לדעתך הנשימות האיטיות יכולות להיות לך לעזר?

ניתן ללמד ילדים לשאוף שאיפה איטית באמצעות יצירת בועות סבון גדולות וגם לתרגל את השאיפות האיטיות והנשימות בעזרת בועות הסבון.

אם אתם מרגישים קוצר נשימה, ייתכן שאתם מאריכים מדי בהוצאת האוויר או מקצרים את משך זמן הכנסת האוויר, שנו זאת.

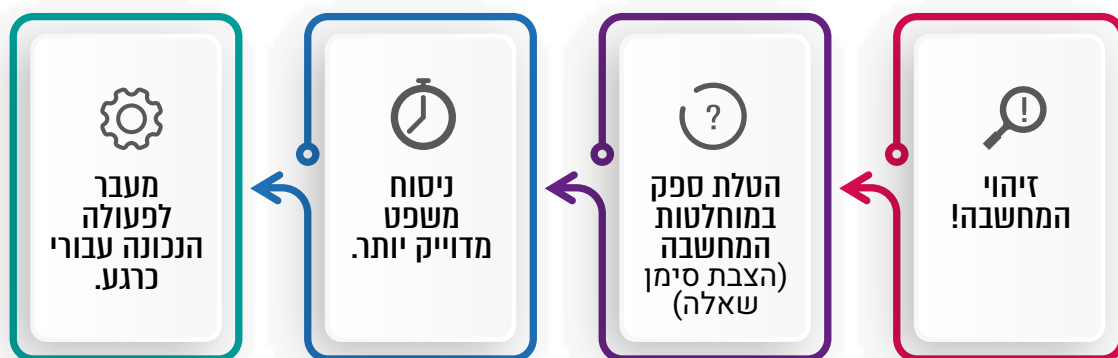
אם אתם מרגישים סחרחורת קצרו את משך הכנסת האוויר והאריכו את נשיפתו החוצה.



לחשוב ולפעול נכון בארבעה צעדים

כאשר ההרגשה שלנו משתנה לרעה, היא מעידה על כך שחלפה במוחנו מחשבה לא טובה. בימים אלו יכולות בהחלט לחלוף במוחנו מחשבות שעלולות להכשיל אותנו. במחשבות הללו מומלץ "לטפל" באמצעות שיטה קלה ויעילה - מודל ארבעת הצעדים.

4 צעדים לאיזון מחשבות מכשילות



צעד 1 - זהו את המחשבה שצצה בראש

המחשבות האלה מופיעות בדרך כלל כמו עובדה חדשה שצצה בראשו ללא שליטה.

צעד 2 - הטילו ספק במחשבות המחשבה, פיתחו מרחב לאפשרויות נוספות. הציבו סימן

שאלה אחרי האמירה ובידקו האם המחשבה באמת נכונה כמו עובדה. האם אתם באמת מאמינים בה?

צעד 3 - נסחו את המשפט מחדש וכוונו לפעולה בדרך נכונה יותר המתייחסת למה שאתם

מרגישים עכשיו בהווה ולא למציאות בכלל (זו לא בהכרח עובדה אמיתית במציאות. מה שבהכרח נכון הוא שזו ההרגשה או מחשבה שנראית לנו נכונה עכשיו).

צעד 4 - חשבו, מה נכון לכם לעשות כרגע? זקפו את עצמכם ואמרו, שלא תיתנו למחשבה או

להרגשה הזאת לנהל אתכם, וכוונו את עצמכם לפעולה שמיטיבה אתכם.

דוגמה - איך זה בדיוק עובד:

1. זיהוי המחשבה - "המחלה הזו בסוף תתפוס אותי ואת הקרובים אלי!"

2. הטלת ספק, פתיחת אפשרויות נוספות: "האם בהכרח המחלה הזו בסוף תתפוס אותי ואת הקרובים אלי?"

3. ניסוח מחדש והכוונה לפעולה - "אני חושש/ת כרגע, שהמחלה הזו בסוף תתפוס אותי ואת הקרובים אלי וזה מפחיד אותי."

4. מעבר לפעולה הנכונה עבורי כרגע - אזדקק ואומר: "לא אתן למחשבה הזאת להפעיל אותי. אני יודע/ת שאני כרגע בסדר, ולמרות שאני דואג/ת, אחזור לעשות את מה שחשוב לי לעשות כרגע": למשל לדבר עם חבר / בן משפחה בטלפון.

בואו נתרגל את המודל:

עכשיו, אחרי שלמדנו איך מפעילים את השיטה, בואו ננסה לתרגל אותה בהתאם למחשבות שמתרוצצות לנו בראש בימים האחרונים.

1. איזו מחשבה מכשילה עוברת בראשך וגורמת לך להרגיש לא טוב?
2. הטל/י ספק במחשבה לצורך פתיחת אפשרויות נוספות (הצב/י בסוף המחשבה סימן שאלה).
3. נסח/י את המשפט כהרגשה עכשווית ולא כעובדה.
4. הוסף/הוסיפי הכוונה לפעולה - מה נכון לך לעשות כרגע?



זכרו: המחשבות המכשילות משקפות רק את ההרגשה שלנו כרגע, ואינן נכונות בהכרח. חשוב שננסח אותן בראשנו מחדש, לא ניתן להן להפעיל אותנו, ונניע את עצמנו לפעולה.

עש"ן ד"ק

בימים אלו, המתאפיינים בתחושת חוסר ודאות ייתכן שנרגיש הצפה של רגשות בעוצמה רבה כגון: פחד, כעס, דאגה, עצב.

כדי להתמודד עם הצפת הרגשות יש צורך לעצור, ורק אז נוכל לפעול באופן שקול ונכון.

איך נעשה זאת??

נפעל לפי השלבים הבאים, שאותם נזכור על-ידי צירוף המילים -

עש"ן ד"ק

שלבי עש"ן ד"ק:

כשאני מרגיש/ה שינוי חזק בהרגשתי -

ע – עצור/עצרי, אני נוטל/ת פסק זמן. אני עוצר/ת את מחשבותי העכשוויות ונותן/נת לעצמי פקודה: "עצור".

ש – אני מעביר/ה את המיקוד לגוף ולשרירים. אני מכווץ/צת את אגרופיי בזמן שאני שואף/פת נשימה אחת עמוקה, ואז אני משחרר/ת את שרירי אגרופיי בזמן שאני מוציא/ה באיטיות את האוויר החוצה טססס... (אם זה מתאים למצב, אשים אחת מידיי על הבטן).

נ – אני שואף/פת נשימה אחת או שתיים איטיות (כפי שלמדנו בתרגיל הנשימות).

ד – אני משתמש/ת בדיבור פנימי מרגיע. אני מדבר/ת עם עצמי בדיבור פנימי ואומר/ת משפט מפתח כמו "אני יכול/ה להתמודד עם זה".

ק – עכשיו אני יכול/ה לנוע קדימה ולהתמודד טוב יותר עם המצב, או להניח לכך ולחזור ולנסות להתמודד עם זה בהמשך.

אנו מקווים, שאימוץ הגישה שעל-פיה איננו בורחים מהבעיה, אלא מטפלים במה שצריך ולומדים לעצור את המחשבות המכשילות והרגשות החזקים, ולמנוע מהם מלהפעיל אותנו אוטומטית, ולגרור אותנו למקום מלחיץ ומאיים, תעזור לכולנו לעבור את התקופה הזאת בצורה הטובה ביותר, ואף להרגיש שבמידה מסוימת אנו מתחזקים.

על אודות מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס

מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס הוא מרכז מקצועי (מיסודה של ה"עמותה לילדים בסיכון"). העוסק בייזום, בפיתוח, בייעוץ, בהכשרה, במחקר ובחיזוי בתחום היערכות ופיתוח חוסן אישי, משפחתי, קהילתי וארגוני. כמו כן, המרכז משמש בית-ספר להדרכה וליישום תוכניות ופרויקטים ברמה הלאומית.

תוכניות המרכז מבוססות על עקרונות הערבות ההדדית והאחריות האישית.

מאמרים ומחקרים של צוות מרכז "חוסן" ושותפיו, המבוססים על המודלים שנבנו לאורך השנים, התפרסמו וקיבלו תהודה בכתבי עת מובילים בעולם, והתקבלו כמודל שהוכר על-ידי הקהילה המקצועית והפילנתרופית הבין-לאומית בתחום.