

י"ב בניסן, התש"פ  
06 אפריל 2020  
179036620

## המלצות לציבור לשמירה על בריאות נפשית בזמן הסגר

לצד הדאגה לבריאות הפיזית, שימו את בריאותכם הנפשית בסדר עדיפות עליון. בריאות נפשית ובריאות גופנית קשורות ומגבירות זו את זו. לכולנו יש חוסן נפשי ברמה מסוימת, וזו הזדמנות לעבוד עליו ולשפר אותו.

1. **נירמול רגשות** - זה לגיטימי ונורמלי בתקופה הזו להרגיש רגשות שליליים (כמו פחד, עצב, בדידות, אי וודאות), ולכן אפשרו זאת לעצמכם.
2. **שיתוף** - אל תישארו עם רגשותיכם לבד, דאגו לשתף אחרים. שיתוף אחרים זו בריאות נפשית. עם זאת, בשביל ילדים קטנים, ההורים הם תמיד "צוק איתן", ומולם עליכם לשמור על אופטימיות ורגיעה. הסבירו להם שהם אינם נמצאים בסכנה, הסיכון לצעירים הוא אפסי.
3. **פרספקטיבה** - גם את אתם מגיעים למצב רגשי קשה ביותר, אל תתיאשו. אתם יכולים להיזכר כי בעבר כשהתמודדתם עם אירועים קשים - ההתמודדות היא תמיד בצורה של גל: הקושי עולה בתחילה, ואז תמיד הוא מתחיל לרדת. שמרו על פרספקטיבה: גם זה יעבור.
4. **מה עבד לי בעבר** - לכל אחד מאיתנו יש חוסן, וזה הזמן להזכר במה עזר לי עד היום. זכרו איך התמודדתם במשברים קודמים, ואיזה מיומנויות עזרו לכם. נסו ליישם זאת גם כעת.
5. **נעבור זאת יחד** - הזכרו גם בחוסן המשפחתי, קהילתי ולאומי שלנו. אתם לא לבד! כל האנושות כולה נמצאת באותו המצב, וכולנו נעבור את זה יחד.
6. **תקווה** - תמיד תזכרו שיש תקווה. תמיד הכי חשוב לפני עלות השחר. מגפת הקורונה תחלוף באותה מהירות שבה היא הופיעה, וכמעט כולנו נצא ממנה בריאים ושלמים.
7. **הפחתת חרדה** - ברמת ההתנהגותית, למדו מה הדברים שעוזרים לכם להפחית חרדות באופן בריא – ועשו אותם. האזנה למוסיקה? פעילות גופנית? שיחה עם חבר או בן משפחה? מבט החוצה דרך החלון?
8. **שגרה** - ייצרו שגרה יומית קבועה לעצמכם ולבני משפחתכם בתוך ההסגר. שגרה מקטינה חרדה.
9. **טיפול קשרים חברתיים** - דאגו לא להיות בבידוד חברתי למרות הסגר. קשרים חברתיים הם בריאות נפשית, ודווקא עכשיו חשוב להשתמש בכל אמצעי הקשר האלקטרוניים כדי לחזק אותם. למרות שאולי

אתם בבית לבד וישנו ריחוק פיזי, שמרו על קרבה רגשית וקשר תכוף עם בני משפחה, חברים, שכנים, מכרים.

10. **פעילות גופנית** - תכללו בשגרה פעילויות אקטיביות כדי לא לשבת או לשכב כל היום. כל פעילות גופנית בתוך הבית היא מבורכת, ותורמת לבריאות הגופנית והנפשית שלכם.

11. **טפלו בעצמכם** - זה הזמן לטפל טוב בעצמכם: לגלות תחומי עניין חדשים, לקחת קורסים באינטרנט, לקרוא, לשמוע הרצאות, לראות הצגות מקוונות, לשמוע מוסיקה, לתרגל נשימה, תרגילי הרפייה ודמיון מודרך, מיינדפולנס. ישנם משאבים רבים ברשת – השתמשו בהם!

12. **חוסן אישי-רגשי** - נצלו את ההזדמנות לחזק את החוסן האישי-רגשי שלכם, ולשדרג מיומנויות רגשיות, בינאישיות, התנהגותיות, מחשבתיות ופיזיולוגיות להתמודד עם המצב.

13. **שכלול מיומנויות אישיות** - מומלץ לשכלל מיומנויות אישיות כמו היכולת לשאת אי וודאות ולהרגע, היכולת לתקשורת בינאישית פתוחה ובריאה, היכולת לפתור בעיות, היכולת לראות במחשבות שלנו "רק מחשבות" וכיוב'.

14. **הגבלת צפייה בחדשות** - נסו להתחיל "דיאטת חדשות". תצרכו חדשות במידה, פעמיים ביום זה די והותר. צפיה מוגברת בחדשות עלולה להגביר את החרדה.

15. **הורים לילדים צעירים** -

- נסו לשדר רוגע ושליטה. חשוב לשתף את הילדים בהתאם לגילם ולאפשר להם להיות שותפים בהתמודדות היעילה. נצלו את המשבר ללמד ילדים מיומנויות התמודדות לחיים.
- חשוב לתת לילדים תחושה שהמבוגרים הקרובים להם אינם חסרי אונים מול המצב. הסבירו את המצב באופן אמין אך פשוט, תואם לגילם ואופטימי, ושימו לב שאין חשיפה מוגברת לחדשות ולתכנים מפחידים שאינם תואמי גיל.
- שימו לב לביטויים התנהגותיים של הילדים שמבטאים קושי, זו דרכם לבטא רגשות. בכל גיל, גם עם פעוטות, תנו שם לרגש שעולה (למשל, פחד, דאגה ועוד) והסבירו שתגובתם טבעית למצב ומשותפת לילדים נוספים, וכי אפשר לעזור להם ולהקל על תחושתם.
- מצאו דרכים לעזור להתמודדות עם תחושת חוסר הוודאות והזמן. למשל, הזכירו איזה יום היום, או הכינו יומן ציורי חוויות לילדים צעירים כדרך לעקוב אחרי הימים שחולפים.

## 16. הורים למתבגרים:

- השתדלו לקבוע שגרת יום בה לפחות 2-3 פעמים ביום, יש מפגש ישיר עם המתבגר/ת שנמצאים בד"כ בחדרם. הם ירגישו חלק מהמשפחה ויחוו שחשוב לכם לראות אותם ורגשותיהם.
- שימו לב למצב הרוח והשתדלו להיות קשובים לעוד אירועים שהילדים חווים גם במרחב החברתי הוירטואלי. זכרו שגם המתבגרים הכי זועפים, זקוקים להכרה בכך שרואים אותם ואוהבים אותם.

## 17. אזרחים ותיקים –

- למרות הבידוד אל תשארו לבד רגשית. שמרו על קשרים, בקשו עזרה ודאגו להיות פעילים בתוך הבית ולשמור על תקווה. הזכרו מה עזר לכם להתמודד בעבר שאתם יכולים ליישם היום ומה תרצו לעשות ב"יום שאחרי". זה הזמן להפתח לתחומי עניין חדשים.
- כדאי לקיים שיחות וידיאו עם בני משפחה אהובים. אפשר לבקש שישלחו סרטונים של נכדים/ילדים/בני משפחה, שיהיו זמינים לצפייה בעת שחשים בדידות. גם דפדוף בתמונות משפחתיות שמעלה זכרונות נעימים יכולים להקל על מצב הרוח.
- מומלץ להקפיד על שעות ערות מספיקות ולדלג על מנוחה במהלך היום כדי להקל על שינה רציפה בלילה.
- זכרו שכולם במתח ולא תמיד זוכרים להתעניין בשלומכם. תיזמו אתם שיחות כאשר אתם מתגעגעים.

18. **צוותים רפואיים** - היו מודעים לעומס הרגשי שהנכם מצויים בו ואל תישארו איתו לבד. שתפו אחרים ודאגו לטפל בעצמכם רגשית. נצלו הפסקות קצרות לפעילות שנועדה לשמירה עצמית (ספורט, מיינפולנס, האזקה למוזיקה וכיוב).

19. **ייעוץ מקצועי** - אם אתם לא מצליחים ליישם את ההמלצות, ומרגישים שהמצוקה מתגברת, פנו לקבלת ייעוץ מקצועי.

20. **עזרה ראשונה נפשית** - ניתן גם לפנות לקווי עזרה ראשונה נפשית. בכל עיר ורשות מקומית מופעלים מוקדים טלפוניים לקבלת ייעוץ ותמיכה נפשית. כמו כן, ניתן לפנות אל:

- **עמותת ער"ן** – קו חם למתן מענה רגשי של עזרה ראשונה נפשית. מספר: 1201, שלוחה 6. המענה פועל 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע, בעברית, באנגלית, בערבית וברוסית או סיוע אונליין באתר: [www.eran.org.il](http://www.eran.org.il).

- **עמותת סה"ר** - [www.sahar.org.il](http://www.sahar.org.il)

- מוקדי קופ"ח לתמיכה נפשית בנושא קורונה :

- כללית – \*2700

- מכבי - \*3555

- מאוחדת - \*3833

- לאומית - \* 507

- משרד החינוך 1800-250025 – קו חם לתמיכה רגשית מקצועית