



התמודדות עם חרדות בעקבות התפשטות נגיף הקורונה

כולנו חרדים היום בעקבות התפשטות נגיף הקורונה בארץ ובעולם ואי הוודאות באשר אליו. הילדים בבית ורבים מההורים עובדים מהבית, והשיגרה מופרת

איך מתמודדים עם הלחץ והחרדה :

מספר טיפים :

- יש להישמע להוראות משרד בריאות ולהקפיד עליהן. במקרים של שאלות ואי וודאות, יש לפנות למוקד משרד הבריאות * 5400
- השתדלו להימנע מצפיות חוזרות ונשנית בטלוויזיה. הן מגבירות את החרדה, את תחושת חוסר הביטחון ואת תחושת חוסר השליטה.
- על רקע האווירה הכללית המתוחה, חשוב לשמור על סבלנות ועל סובלנות, לתמוך אחד בשני ולשתף זה את זה בתחושות.
- חשוב שנזכיר לעצמנו שמטרת המגבלות עלינו הינה שמירה על בריאותנו ולהיות מודעים לכך שמדובר במשבר זמני.
- הקפידו ככל האפשר על שיגרה בריאה כמו תזונה טובה, פעילות ספורטיבית, שינה מספקת ועיסוק בפעילויות פנאי ובתחביבים. אלו תורמים לנו למלא מצברים, להגיע לרגיעה טובה יותר, לחזק את המערכת החיסונית שלנו, ומסייעים לגופנו להתמודד טוב יותר במצבי לחץ.
- נסו להתרכז בחשיבה חיובית ובעשייה חיובית. לעתים, שיחה עם חבר לעבודה או עם אדם קרוב, תעזור לכם לראות דברים בצורה שונה ופחות מלחיצה.
- נסו לשמור ככל האפשר על קשר טלפוני עם חברים ואנשים שקרובים לכם, ולדאוג לשלב פעילויות מהנות בתוך סדר היום, כמו טיולים בחוץ.
- שלבו טכניקות המסייעות להפחתת מתח כגון נשימות נכונות, יוגה, טאי צי, ועוד.

מס טיפים לעובדים מהבית :

- צרו לכם עמדת עבודה נוחה בפינה שקטה בבית.
- היו מודעים לצורך לפתח משמעת עצמית בסביבה שבה קל ללכת לאיבוד ולהתפתות לדברים שאינם קשורים לעבודה.

- השתדלו ככל האפשר לעבוד בשעות קבועות והימנעו מ"מתיחת שעות העבודה" לאורך כל היום.
- העבודה ללא מפגש עם קולגות יוצרת לעתים קשיים רגשיים. נסו לתכנן שיחות במהלך היום עם עמיתים לעבודה.
- קחו הפסקות. נצלו אותן לתרגילי שחרור ומתיחות ו להליכה קצרה בחוץ.
- **למנהלים** - גם אם הניהול נעשה מרחוק, חשוב לשמור על קשר אישי ורציף עם העובדים, להתעניין בשלומם ולעקוב אחר המשך הפעילות.
-

כשמדובר בילדים :

- חשוב ליזום שיחה עם הילדים על הקורונה ולתת להם מידע רלבנטי המתאים לגילם ולרמת התפתחותם.
- חשוב להיות נגישים ולהטות אוזן לתחושותיהם.
- שנו איתם את כללי שמירת ההיגיינה.
- הימנע משידור פאניקה לילדים. הילדים קולטים את התחושות של הוריהם בצורה ישירה. חשוב שירגישו שאתם מהווים משען עבורם.
- הימנעו מחשיפת ילדים קטנים למראות בטלוויזיה.
- כשמדובר בילדים גדולים יותר, מומלץ לצפות ביחד איתם בטלוויזיה, אולם באופן מבוקר.
- הסבירו להם שמדובר באירועים אשר עתידים לחלוף אך אל תבטיחו דברים שאי אפשר לקיימם, כמו מתי המגיפה תסתיים.
- מאחר ומוסדות החינוך מושבתים, נסו לשמור ככל האפשר על סדר יום.
- נצלו את הזמן לפעילויות משפחתיות משותפות ולשיחות מקרבות. נסו לחשוב על דרכים לראות את הקושי כהזדמנות ליחד משפחתי ולהפוגה ממרוץ החיים.

כבכל ימות השנה, הייעוץ והתמיכה הפסיכולוגיים של מתן מיתר זמינים לכל פנייה שלכם.

בטלפון : 1700-700-404