



השירות הפסיכולוגי החינוכי

02-970-0558

בריאות נפשית בעת קורונה

רבים מכם בוודאי מכירים וחווים את ההשפעות של משבר הקורונה על חיינו ועל מצבנו הנפשי. מציאות החיים שנכפתה עלינו מעוררת אצל חלקנו חרדה הפיזית לבריאותנו שלנו ושל משפחתנו, וכן מעוררת חרדות כלכליות על רקע אובדן פרנסה. בנוסף, הצורך לשמור על ריחוק פיזי, מקשה על קיום קשרים חברתיים שכל כך חיוניים לבריאותנו הנפשית. כל אלו ועוד מהווים סיכון למצבנו הנפשי ולחוסנו ומעלים את החשש לאובדנות.

חשוב לזכור שלכולנו יש מצד אחד מקורות חוסן המסייעים לנו לעבור את התקופה הקשה וזאת לצד נקודות חולשה. אנו מציעים בזאת מספר המלצות שיסייעו לנו לשמור על הבריאות הנפשית ולשים אותו במקום גבוה בסדר העדיפויות בחיי היומיום שלנו.

1. **אל תאבדו את התקווה.** נסו לזכור שמגפת הקורונה תחלוף, עוד יהיה חיסון, ורבים מאתנו ייצאו ממנה בריאים.
2. **השענו על נקודות החוסן שלכם.** זכרו איך התמודדתם במשברים קודמים, ואיזה מיומנויות עזרו לכם. נסו ליישם זאת גם כעת.
3. **בתקופות לא-נורמאליות, כל רגש שמתעורר הוא נורמאלי.** זה לגיטימי ונורמלי בתקופה הזו להרגיש רגשות שליליים (כמו פחד, עצב, בדידות, אי וודאות), ולכן אפשרו זאת לעצמכם.
4. **שתפו אחרים בתחושותיכם.** השיתוף מפחית את תחושת הבדידות ומאפשר לנו לקבל תמיכה מאחרים.
5. **הפחתת חרדה.** פעילויות שונות מסייעות בהפחתת חרדה. למשל, פעילות גופנית, האזנה למוזיקה, ביסול. לימדו מה הדברים שעוזרים לכם להפחית חרדות באופן בריא ועשו אותם.
6. **שימרו על קשרים חברתיים.** שמירה על מרחק פיזי אינה אומרת ריחוק חברתי. הקפידו להיות בקשר עם אלה שאתם אוהבים ושמרו על קרבה רגשית עם בני משפחה, חברים, שכנים, מכרים.
7. **הכניסו פעילות גופנית לשגרת החיים.** יש קשר בין גוף לנפש וכל פעילות גופנית היא מבורכת.
8. **שימרו על שיגרה.** שיגרה מעניקה תחושת ביטחון ומפחיתה חרדה. תנסו ליצור שיגרה קבועה לכם ולבני משפחתכם.
9. **דאגו וטפלו בעצמכם.** לגלות תחומי עניין חדשים, לקחת קורסים באינטרנט, לקרוא, לשמוע הרצאות, לראות הצגות מקוונות, לשמוע מוסיקה, לתרגל נשימה, תרגילי הרפיה ודמיון מודרך, מיינדפולנס ועוד. ישנם משאבים רבים ברשת – השתמשו בהם!
10. **הגבלת הצפייה בחדשות.** נסו להתחיל "דיאטת חדשות". תצרכו חדשות במידה, פעמיים ביום זה די והותר. צפייה מוגברת בחדשות עלולה להגביר את החרדה.
11. **הורים לילידים צעירים:**

• בשביל ילדים קטנים, ההורים הם תמיד מקור חוסן



השירות הפסיכולוגי החינוכי

02-970-0558

- חשוב לתת לילדים תחושה שהמבוגרים הקרובים להם אינם חסרי אונים מול המצב. הסבירו את המצב באופן אמין אך פשוט, תואם לגילם ואופטימי.
- שימו לב שאין חשיפה מוגברת לחדשות ולתכנים מפחידים שאינם תואמי גיל.
- שימו לב לביטויים התנהגותיים של הילדים - זו דרכם לבטא רגשות.
- 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.

12. הורים למתבגרים:

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

13. אזרחים ותיקים:

- למרות הבידוד אל תישארו לבד רגשית. שמרו על קשרים. בקשו עזרה ודאגו להיות פעילים בתוך הבית ולשמור על תקווה. היזכרו מה עזר לכם להתמודד בעבר שאתם יכולים ליישם היום ומה תרצו לעשות ב"יום שאחרי". זה הזמן להיפתח 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 זיכרונות נעימים 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.

14. ייעוץ מקצועי – אם אתם לא מצליחים ליישם את ההמלצות, ומרגישים שהמצוקה מתגברת, פנו לקבלת ייעוץ מקצועי.

15. 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.



השירות הפסיכולוגי החינוכי

02-970-0558

המענה פועל 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע, בעברית, באנגלית, וברוסית או סיוע אונליין

באתר: www.eran.org.il.

- עמותת סה"ר – 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
- שירות הפסיכולוגי החינוכי, בית אל 970-0558