

עצות להתמודדות עם המצב בעקבות וירוס הקורונה

מבוגרים יקרים, הדף הזה בשבילכם

אנחנו נמצאים במציאות לא ברורה בגלל "הקורונה" המשפיעה על חיינו. אנחנו מודאגים, מתגעגעים ליקרים לנו ומקווים לימים טובים יותר.

כולנו נדרשים לזהירות ולהקפדה יתרה על הוראות משרד הבריאות על מנת לשמור על עצמנו בריאים. זהו אתגר קשה לכולנו.

בדף זה נביא בפניכם מידע שיעזור לכם להבין את התקופה שעוברת עלינו. אנחנו יודעים שאתם בעלי ניסיון והתמודדתם בחייכם גם במצבים קשים. ובכל זאת, מספר דברים שיכולים לעזור לכם לעבור את האתגר של ימי הקורונה:

בחרו להישמע להוראות משרד הבריאות והרופא שלכם - בלבד.

בחרו זמן מוגדר ביום בו אתם מתעדכנים באמצעות ערוץ תקשורת שאתם מכירים

שיגרה: נסו לשמור על סדר היום שלכם. כלומר: להתעורר בבוקר בזמן הרגיל, לקום מהמיטה ולהתארגן ליום רגיל.

גמישות: חישובו על דרכים אחרות לעשות את מה שאתם רגילים אליו. למשל: קניות מזון דרך האינטרנט או בעזרת משפחה/חברים, שיחות טלפון/וידאו עם חברים ומשפחה במקום מפגשים.

משמעות: מלאו את הזמן בפעילויות הממלאות לכם את הלב בשמחה. לדוגמה: הכינו אלבומים עם תמונות של המשפחה, אפשר לאפות לחמים ועוגות ולחלק לשכנים (תניחו מחוץ לדלת, תתקשרו אל השכנים שיבואו לקחת). לסרוג, לצייר, לגלף. זה גם הזמן לקרוא או לכתוב סיפורים וזיכרונות.

חשיבה וגישה מציאותית: פעם ביום, במשך כ-5 דקות, תחשבו עם עצמכם, או עם בני זוג, או חברים (באמצעות הטלפון) על מה יש לכם, מה השגתם בחיים שלכם, ממה אתם נהנים, מה התכניות שלכם לימים שיבואו אחרי הקורונה.

השתמשו בניסיון שלכם לחיזוק המשאבים לרגיעה: מה עזר לכם בתקופות קשות אחרות בחייכם? מה יכול לעזור לכם היום? זה הזמן לחשוב מה אתם אוהבים, מה אתם יכולים לעשות כדי שיהיה לכם שמח.

יוזמה ועזרה לסביבה: זה הזמן להתקשר לחברים, שכנים או מכרים ולשאלו לשלומם. לחלוק איתם את הניסיון שלכם ואיך אתם מתמודדים ובכך תוכלו לעזור להם וגם לעצמכם. אפשר להיות בבידוד אבל לא להיות בודדים.

צמצמו חשיפה לתקשורת ותסמכו רק מקורות מידע אמינים: מסתובב הרבה מידע שקרי שיכול לעורר חרדה, התעדכנו ממקורות מידע אמינים, בזמנים קבועים מראש ומוגבלים בזמן. התמקדו יותר בהנחיות הרלבנטיות עבורכם ופחות במידע על היקף ההתפשטות.

תנו לגיטימציה ומקום לרגשות שלכם: בתקופה הזאת עולים רגשות של לחץ, חרדה, בושה, סטיגמה, פחד, אי ודאות, חוסר אונים, בדידות, תסכול ורגשות אשם. רגשות אלו לגיטימיים והם יכולים לבוא לידי ביטוי גם בתגובות גופניות או רגשיות. כל תגובה שיש לכם היא נורמלית למצב הקיים.

שוחחו בפתיחות עם הקרובים לכם על התחושות שלכם: כאשר אנו במצוקה כדאי לשתף את הקרובים לנו או אנשי מקצוע.

אמצו לעצמכם טכניקות הרגעה והרפיה שמתאימות לכם: ישנן שיטות מגוונות בעזרת הגוף, הנשימות, מוזיקה וכדומה. ניתן להיעזר בסרטוני הדרכה.

התחברו לכוחות שיש בכם ובסביבתכם: שימו דגש על התחומים בחייכם שלא נפגעו, התמקדו במה שמאפשר לכם תחושת יכולת ושליטה. המעגלים בחייכם הם רבים. שוחחו עם חבריכם השותפים לחוויות דומות, שם תגלו כי אינכם לבד, והחוויות והרגשות משותפים לרבים מהם. שתפו זה את זה, ולימדו מה עוזר לאחרים.

ניסיון העבר: חישבו מה עזר לכם בתקופות קשות אחרות בחייכם? מה יכול לעזור לכם היום? זיכרו שיש לכם את הניסיון והיכולת לעבור גם את התקופה הזו.

הישארו אקטיביים ובשליטה: יוזמה והובלה יוצרים בטחון. היו מעורבים במידת האפשר. צרו תחושת בטחון אצל אחרים וחזקו את תחושת השליטה והמסוגלות, אחרים ילמדו מכם וילכו בדרכיכם.

עשו פעילות מהנה: מומלץ ליזום במכוון פעילויות אשר מסבות לכם הנאה ותחושת רווחה כגון: ספורט (בהתאם להוראות הרופא) - פעילות גופנית משחררת אנדורפינים (הורמונים שגורמים להרגיש טוב), קריאה, מוזיקה, תחביבים, אומנות, בישול.

אל תהססו לפנות לעזרה, שיחה טלפונית עם מתנדבים ואנשי מקצוע יכולה לעזור ברגעים של לחץ.

1. ער"ן - עזרה ראשונה נפשית 1201 שלוחה 6

2. נט"ל 1800-363363

3. המשרד לשוויון חברתי, המוקד לאזרחים ותיקים 8840 *

ביחד נעבור את זה בשלום!