

תמיכה פסיכוסוציאלית במענה לאירוע קורונה בישראל

דף המלצות למנהלים

אנו עדים להתפשטות מגפת הקורונה ברחבי העולם ובשלב זה לא ברור מה יהיה היקף ההשפעה שלה ולכמה זמן.

כמות הפרסומים והפרשנויות אדירה ולעיתים מועבר מידע לא מדויק וסותר. דיווחים בלתי פוסקים על נגיף הקורונה באמצעי התקשורת יוצרים תחושת איום מהגורם הלא מוכר, בלתי נראה, סכנה לא מוכרת - כל זה עלול להלחיץ אותנו ולהשפיע על המצב הרגשי שלנו והסובבים אותנו.

גורם משמעותי ביותר שיוצר לחץ רב, הינו החשש מהידבקות של העובד עצמו ובקרב מעגלי סביבתו הקרובים (קרובי משפחה, מעגל חברים, עמיתים לעבודה וללימודים וכד').

כולנו חווים בימים אלו **אי ודאות וחוסר שליטה** ואלו עלולים לגרום לתחושת **חוסר אונים** ומכאן לתגובות רגשיות, קוגניטיביות, התנהגותיות ופיזיולוגיות המקשות על התפקוד היומיומי.

הכלי המרכזי להפחתת חוסר וודאות הוא מידע רלוונטי ואמין.

הכלי להתמודדות עם הרגשת חוסר אונים הוא - חיזוק תחושת המסוגלות העצמית ושליטה וזאת באמצעות שתי דרכים מרכזיות:

- לשמור על שגרת החיים
- להישאר פעילים

לצורך התמודדות עם הלחץ והמתח הרבים יש להתמקד בשתי נקודות זמן:

- לפני - הכנה נפשית לשעות עבודה/משמרת (כניסה למשמרת).
- אחרי - בסיום יום עבודה/משמרת ועיבוד החוויה, על מנת להמשיך בחיי השגרה המתוחים ממילא.

הכנה

• **ידע מפחית חרדה.** ודאו שלכל עובד יש מידע מסודר לצורך שמירה על רציפות קוגניטיבית. ודאו כי כל עובד בתחילת יום עבודה/משמרת מקבל **תדריך מסודר** הכולל מידע אודות תמונת המצב הנוכחית, הנחיות מעודכנות ודגשים בנושא ההתגוננות במקום עבודה.

• במסגרת התדריך ובמהלך המשמרת כולה מומלץ לחזק את **משמעות התפקיד ותרומת העבודה לארגון, לציבור ולמשפחה**, כדי לחזק את מוטיבציה.

• **התמקד ב"יש" במקום ב"חסר"**. אימוץ גישה חיובית ואופטימית: נעשית פעילות רבה בכל העולם להגבלת ההתפשטות, מציאת חיסון וטיפול ויש כבר הצלחות.

- **יש מה לעשות.** למרות שאיננו יודעים הכל ועלינו כרגע להתמודד עם הקשיים עם הכלים העומדים לרשותנו כגון - חובה להישמע להנחיות, מומלץ להימנע משהיה במקומות הומי אדם ללא צורך מיוחד, צריך לשמור ולהקפיד הקפדת יתר על היגינה וגם בידוד במקרים רלוונטיים.
- **חיזוק תחושת מסוגלות:** סיוע עובדים לזהות בעצמם כוחות התמודדות ומקורות תמיכה חיצוניים, לחיזוק האמון והביטחון בכישורים וביכולת להתמודד עם קשיים.
- **בניית שגרת עבודה המאפשרת לצוות להרגיש כי הוא במקום בטוח** – החברה נוקטת באמצעי זהירות והתגוננות (לדוג' – הפרדה בישיבה, ביטול ארוחות וישיבות משותפות, עידוד עבודה מרחוק כשניתן, שמירה על היגינה וכו') וזאת תוך כדי שמירה על איזון מול **הצרכים האישיים** של חבר הצוות – הפסקות מתוזמנות, אוכל ושתייה, תקשורת עם המשפחה והחברים הקרובים, תקשורת עם חברי הצוות האחרים ועוד.

במהלך ובסיום שעות עבודה/משמרת

תנו מקום ולגיטימציה לביטוי רגשי. חשוב לקיים שיחת אורור קצרה שכוללת:

- נירמול – 'זוהי תגובה נורמלית לאירוע קשה ולא שגרת'.
התייחסות להמשך כולל אופי עבודה ומהות השינויים במתכונת פעילות בעתיד הקרוב ככל שניתן.
- להדגיש חשיבות של הקפדה על פעילות 'טוענת מצברים' בסיום המשמרת (לפי הנטייה הטבעית). דוגמאות: פעילות ספורטיבית, מוזיקה, תפילה, מדיטציה, שיתוף רגשי וכד'.
- להדגיש חשיבות של שיחה בין העובד עם בני משפחתו בפתיחות על מהלך יום העבודה, כולל ציינו בפניהם כי הם נוקטים באמצעי הבטיחות וזהירות מירביים בעבודה.

בין אם העובד בזמן משמרת או בביתו, חשובה תשומת הלב לתגובות המעידות על מתח וחרדה, או לתגובות חדשות שאינן מוכרות. במידה וסימפטומים מוכרים ממשיכים ואינם נחלשים או חדשים מופיעים – יש לערב אנשי מקצוע כנ"ל או להציע לפנות למוקדי תמיכה רגשית בטלפון כגון הקו חם של ער"ן - 1201 שלוחה 6, או הקו של נט"ל – 1800-363-363.

דף המלצות לעובד

- ✓ **העדיפו מקורות מידע אמינים** – גורמים רשמיים ולא אתרי חדשות או רשתות חברתיות. לדוגמה אתר משרד הבריאות:
<https://govextra.gov.il/ministry-of-health/corona/corona-virus/>
- ✓ **הימנעו מחשיפת יתר ומהצפה** - קבעו זמנים קבועים מראש ומוגבלים בזמן כל יום להתעדכנות בתמונת מצב. לדוגמה – 15 דק' ב-08:00 בבוקר ו-20 דק' בשעה 20:00 בערב.
- ✓ **תתמקדו בהנחיות פרקטיות** ולא במידע על היקפי ההתפשטות, מספר מקרי מוות וכד'. למדו מהן ההנחיות הרלוונטיות לכם – מותר ואסור, דרכי התגוננות, הנחיות שגרת חיים (יש/אין לימודים, יש/אין תחבורה ציבורית וכד').
- ✓ **התמקד ב"יש" במקום ב"חסר"**. אימוץ גישה חיובית ואופטימית: נעשית פעילות רבה בכל העולם להגבלת ההתפשטות, מציאת חיסון וטיפול ויש כבר הצלחות.
- ✓ **יש מה לעשות**. למרות שאיננו יודעים הכל ועלינו כרגע להתמודד עם הקשיים עם הכלים העומדים לרשותנו כגון - חובה להישמע להנחיות, מומלץ להימנע משהיה במקומות הומי אדם ללא צורך מיוחד, צריך לשמור ולהקפיד הקפדת יתר על היגיינה וגם בידוד במקרים רלוונטיים.
- ✓ **תנו מקום ולגיטימציה לביטוי רגשי**. תחושות של לחץ וחרדה הן תגובות נורמליות בשעת חירום, ועלולות לבוא לידי ביטוי. כל אחד מגיב בדרכו – וכל תגובה הינה לגיטימית בסיטואציה זו.
- ✓ **שגרה מייצרת בטחון**. שימרו על שגרת החיים ושגרות העבודה ככל האפשר - שמירה על סדר יום והרגלים קבועים בונים וודאות ותחושת הביטחון. גם אם אתם בבידוד, קבעו זמנים לקימה, ארוחות, פעילות גופנית, צפיה באינטרנט/מחשב, שיחה עם הבית, שעות שינה.
- ✓ **זהה את הכוחות שמסביבך**. המעגלים שבחייך הם רבים. שוחח עם חבריך השותפים לחוויות דומות ולכן היה פתוח לשיחה איתם – שם תגלה כי אינך לבד, והחוויות והרגשות משותפים לרבים מהם. שתפו זה את זה, ולימדו מה עוזר לאחר.
- ✓ **דבוק בתפקידים של חייך**. התפקידים בחיינו רבים – הורים, עובדים, מנהלים ועוד. דבוק בתפקידים אלו ונסה לשמר את האיזון בחייך גם בתקופה זו.
- ✓ **דע את עצמך**. זהו מה עזר לכם לעבור בעבר תקופות שהיו בהן אי וודאות, והשתמשו באופן מודע באותן דרכים. אמצו לעצמכם טכניקות הרגעה והרפיה שמתאימות לכם (ישנן שיטות מגוונות בעזרת הגוף, הנשימות, מוזיקה וכדומה. ניתן להיעזר בסרטוני הדרכה).
- ✓ **פנה זמן לעצמך!** מומלץ ליזום במכוון פעילויות אשר מסבות לכם הנאה ותחושת רווחה כגון: ספורט, קריאה, מוזיקה, תחביבים, אומנות, בישול, מפגשים משפחתיים, חברתיים ודתיים ועוד.



- ✓ **טפל בעצמך!** שים לב לגופך, להתנהגותך, ולרגשותיך. שים לב לתגובות המעידות על מתח וחרדה, או לתגובות חדשות שאינן מוכרות. במידה וסימפטומים מוכרים ממשיכים ואינם נחלשים או חדשים מופיעים – יש לערב אנשי מקצוע.
- ✓ **יזמה ועזרה לאחר יוצרים בטחון.** היו מעורבים, הציעו לעזור לאחרים ותובילו אותם במשימות יומיות, בבניית שגרת פעילות משותפת - הדבר משרה ביטחון על אחרים ומחזקת את תחושת השליטה והמסוגלות, ואחרים ילמדו ממך וילכו בדרכיך.
- ✓ **שוחחו בפתיחות עם בני משפחותיכם** על התחושות שלכם. ציינו בפניהם, כי אתם שולטים במידע נכון ואמין, נוקטים במיטב אמצעי התגוננות ובטיחות כפי שנדרש.