



דף למבודד בעקבות וירוס הקורונה

השהייה בבידוד מחשש לתחלואה כתוצאה מוירוס הקורונה, ההמתנה לתשובת הבדיקה, וביתר שאת האבחנה עצמה יכולה לגרום לכל אחד, באופן טבעי ומובן, למצב של לחץ נפשי. אי הוודאות גדולה, יש חשש לקראת העתיד, ודאי במצב בו אתם נאלצים להיות מופרדים מיקיריכם.

כל זה יכול להביא עימו מגוון רגשות ותחושות: חשש, פחד, עצב, בושה, תחושת פגיעות, חוסר ביטחון, חוסר אונים ודאגה מפני הבאות.

תגובות רגשיות אלו הן צפויות ונורמליות למצב הקיים - הפחד מהמחלה ותוצאותיה הוא טבעי.

שהייה ממושכת תחת לחץ בבידוד, לבד או עם בני משפחתך, יכולה להעצים רגשות באופן דומה לתיבת תהודה. לכן עלינו למצוא דרכים לשמור על עצמנו, על הרציפות בחיינו ובעיקר על דרכים להישאר בקשר ומחוברים. למרות שאין לנו שליטה על כל המתרחש בעולם בנושא הקורונה, יש לנו מידה רבה של שליטה על חיינו וחיי יקירנו, על הביטחון האישי ועל הביטחון המשפחתי שלנו.

להלן מספר המלצות אשר עשויות לסייע לכם לשפר את תחושת השליטה והבטחון:

המנעו מחשיפת יתר למידע:

- התעדכנו ממקורות מידע אמינים, בזמנים קבועים מראש ומוגבלים בזמן. התמקדו יותר בהנחיות הרלבנטיות עבורכם ופחות במידע על היקף ההתפשטות.



- נסו לשמור על שיגרת חיים: שמרו על סדר יום והרגלים קבועים. למרות היותכם בבידוד, קבעו זמנים לקימה, ארוחות, פעילות גופנית, צפייה באינטרנט/מחשב, שיחה עם משפחה וחברים, שעות שינה מסודרות.
- דבקו בתפקידים של חייכם: נסו לשמר את האיזון בחייכם גם בתקופה זו. דבקו בתפקידים בחייכם - הורים, סבים, עובדים חברים וכו'.
- תנו לגיטימציה ומקום לרגשות שלכם – סביב המחלה 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.
- שוחחו בפתיחות עם הקרובים לכם על התחושות שלכם. כאשר אנו במצוקה כדאי לשתף את הקרובים לנו או אנשי מקצוע.
- נסו לזהות מה עזר לכם בעבר להתגבר בתקופות מאתגרות אחרות, השתמשו באופן מודע באותן דרכים.
- 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.
- הישארו אקטיביים ובשליטה - יוזמה והובלה יוצרים בטחון. היו מעורבים במידת האפשר. צרו תחושת ביטחון אצל אחרים וחזקו את תחושת השליטה והמסוגלות, אחרים ילמדו מכם וילכו בדרכיכם.



- פנו זמן לעצמכם - 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.

- טפלו בעצמכם: שימו לב לגופכם, להתנהגותכם, ולרגשותיכם. שימו לב מה הם הכלים שעוזרים לכם להתמודד והשתמשו בהם לעתים קרובות.

יצירת מרחב שליטה ופעולה בתוך משבר מהווה מפתח להתמודדות עם אתגרים רגשיים מורכבים.
זכרו כי משבר הוא גם פתח להזדמנות.

באלו מקרים מומלץ לפנות לעזרה מקצועית?

תגובות רגשיות עוצמתיות הן נורמליות בתגובה למצב של משבר או לחץ משמעותי. באופן כללי הן נוטות להתפוגג לאחר כמה שבועות ובמרבית המקרים שבים לפעילות שגרתית ותקינה. במידה והתגובות הרגשיות נמשכות מעבר לשבועיים או מחמירות, פוגעות באופן משמעותי ביכולתך לתפקד, צריך לשקול פנייה לעזרה מקצועית.

לסיוע והתייעצות בהתמודדות נפשית על רקע הקורונה:

- מוקד ער"ן והקואליציה הישראלית לטראומה ומשרד הבריאות *1201 ש לוחה 6.
- מוקד נט"ל והקואליציה הישראלית לטראומה ומשרד הבריאות -1800 363-363

אנו מאחלים לכם החלמה מהירה וחזרה מלאה לשגרת חייכם.