

כלים להתמודד עם התקופה הנוכחית



צמצמו את הזמן העיסוק בדאגות אודות המצב. הגדירו לעצמכם זמן לצפייה בחדשות או קריאה אודות התפשטות המגפה. השתדלו לא להשאיר את הטלוויזיה דלוקה כל היום בערוץ המשדר דיווחים.



שמרו על בריאות ושגרה – דווקא עכשיו זה זמן טוב לטייל בחוף (לא בקניון!). ארוחות בזמן קבוע, לקום בשעות הרגילות.



הגיזו להרגיש חרדה, פחד או לחץ בתקופה של משבר. דברו עם אנשים שקרובים אליך, חברים או משפחה. אם לא ניתן להפגש באופן פיזי – נסו להשתמש בשיחות וידיאו (כגון זום או סקיפ).



האם יש משהו, אפילו הקטן ביותר שתוכל לעשות על מנת לשפר את המצב שלך? נסה/י!



מה חשוב לך? דווקא בתקופה המאתגרת הזו – מה הערכים שלך? מה מחזק או מניע אותך. החלט על משהו שתוכלו לעשות שחשוב לך, שתואם לערכים שלך.
תעשה את זה!



הגיזו שתמצאו את עצמכם 'תקועים בתוך הראש' עם המחשבות והדאגות. מספר תרגילים פשוטים אשר יכולים לסייע להניח את המחשבות בצד. זה לא יפסיק אותם, אבל אולי 'יוריד את הווליום' של המחשבות שמטרדיות אותך.



אם אינך מצליח לעשות את הדברים שהינך רוצה, אפשר גם להתייעץ עם בעלי מקצוע. אפשר לפנות לשרות הפסיכולוגי, לער"ן:
קו חם למתן מענה רגשי של עזרה ראשונה נפשית. מספר: 1201, שלוחה 6.



ממשת החושים - לשים לב לכל אחד מהחושים. 15:4:3:2:1. תאר 5 דברים שאתה רואה. 4 דברים אתה יכול להרגיש (מישוש). 3 דברים שאתה שומע. 2 דברים שאתה מריח. 1 טעם שאתה מרגיש.



הליכה מודעת - ללכת ולשים לב לתחושות בגוף תוך כדי הליכה.



זום אין - זום אווט - להתמקד בחפץ, לחקור לעומק את כל הפרטים. לשים לב לשאר החושים. כעת להרחיב את המבט ולשים לב לכל ה'נוף' סביב החפץ. לשים לב שוב לחושים.



שליטה בגוף - להצמיד רגליים לקרקע, להתיישב זקוף, להצמיד אצבעות, להזיז מרפקים, כתפיים, להתמתח, אפשר לעמוד. בכל שלב לשים לב לתחושות.



מגע - לחוש את המגע של עור הידיים. לגעת בפנים ולשים לב לתחושה. לחבק את השחמות.