



כך תזהו מצוקה רגשית ותגיבו נכון

*ד"ר שירי דניאלס

מצוקה רגשית מתבטאת בארבעה תחומים מרכזיים

- **בתחום הרגשי:** מצב רוח ירוד, אי שקט ומתח פנימי, חרדה, היעדר עניין והנאה ותחושת ריקנות והיעדר משמעות.
- **בתחום הקוגניטיבי:** טווח ריכוז נמוך, בלבול, קושי בתהליכי קבלת החלטות, פסימיות ודימוי עצמי נמוך.
- **בתחום ההתנהגותי:** אנרגיות דלות ורמת פעילות נמוכה. תיתכן הימנעות מפעילות שגרתית כגון אכילה ושמירה על ניקיון. הירידה ברמת הפעילות מתבטאת גם בתחום החברתי וכוללת הימנעות ממעורבות חברתית והתנתקות מן הסביבה.
- **בתחום הגופני:** הפרעות שינה, שינויים בתיאבון, תשישות ותלונות חוזרות על כאבים שונים.

סימנים העשויים להעיד על מצוקה רגשית

- (1) תנודות במצב הרוח (בכי מרובה, התפרצויות כעס או לחלופין עצבות והסתגרות).
- (2) אמירות מילוליות המשקפות פסימיות, ייאוש, חוסר אונים או הערכה עצמית נמוכה (אני כשלון, אני לא מסוגלת).
- (3) הימנעות מקשרים והיעדרות ממפגשים חברתיים, שינוי הרגלי הפנאי.
- (4) ירידה בתפקוד: היעדרות מלימודים/מקום העבודה, הישגים לימודיים ירודים/ תפוקות נמוכות בתחום התעסוקה.
- (5) תלונות על הרגשה כללית לא טובה ודווח על תחושות כאב.
- (6) לחץ וחרדה (תחושת מועקה מבשרת רעות, קושי לעזוב את הבית או לישון לבד).

7) בעיות סביב אכילה (חוסר תיאבון, הימנעות מאכילה או אכילה כפייתית).

8) קשיי שינה (קושי להירדם, תשישות, עייפות מתמשכת או שינה מוגזמת).

ככלל, ככל שההתנהגות נתפסת כשונה מהרגיל וכאשר השינויים באים לידי ביטוי במקומות ובהקשרים שונים (למשל גם בבית וגם בעבודה או בחברה), עלינו לגלות משנה רגישות. ככל שמדובר בשינוי ממושך יותר בהתנהגות וככל שהאדם מבטא תחושת מסוגלות מועטה יותר להתמודד עם המצב - נעריך את עוצמת המצוקה כגבוהה יותר.

כיצד להגיב נכון: 10 עקרונות של עזרה ראשונה נפשית

1) **הקשיבו** לאדם ולתחושותיו ללא שיפוטיות וביקורת ואמרו לו שהוא אינו לבדו וכי אתם עומדים לצדו.

2) **שמרו על קור רוח** והימנעו מתגובות אמוציונאליות מוגזמות וגילויי חרדה.

3) **אפשרו** לאדם לספר על אירועים ואנשים משמעותיים בחייו בהתאם לרצונו ובקצב שלו. עצם הדיבור והאזרור הרגשי יכול למתן ולהוריד את רמת המצוקה.

4) **חזקו תחושת מסוגלות**. סייעו לאדם לזהות בעצמו כוחות התמודדות ומקורות תמיכה חיצוניים, לחיזוק האמון והביטחון בכישוריו וביכולתו להתמודד עם קשיים.

5) **העבירו מסר מווסת ומרגיע** כל אחד מתמודד בחייו עם מצוקות רגשיות בתקופות שונות. משברים ואירועי חיים מלחיצים הנם זמניים וניתנים להתמודדות מוצלחת. ע"י יצירת ציפייה להטבה ומתן לגיטימציה לתחושות שהאדם חווה, ניתן לגייס כוחות להתמודדות וקידום שינוי. חשוב לעזור לאדם להבין שהוא אינו חריג בסבלן, ששינויים ואירועי חיים טראומטיים דורשים פרק זמן של הסתגלות ושההרגשה תשתפר בהמשך.

6) **בסו תקשורת בריאה ופתוחה** עם האדם ועודדו אותו לפנות אליכם בכל פעם שהוא מרגיש מאוים, לחוץ או חרד.

7) **שמשו כמודל חיובי לחוסן ולהתמודדות**. שיתוף בקשיים ובהתמודדות עימם אתם מתמודדים כשגרה יתרמו לנרמול התחושות הקשות של האדם ולתפיסה מציאותית ובריאה יותר שלו את המצב.

8) **עודדו את האדם לעסוק בפעילויות בעלות משמעות** אשר מהם הוא נהנה בעבר, לרבות האזנה למוסיקה, פעילות יצירתית, תרבותית, חברתית או גופנית. הימנעו מגילויי אכזבה אם האדם דוחה את הצעתכם, ריבוי דרישות בטרם עת עלול לחבל יותר מאשר לחבר.

9) **אל תישארו לבד**. לא קל לצפות באנשים יקרים לנו סובלים וכואבים. גייסו גם לעצמכם מעגלי תמיכה ושתפו אחרים משמעותיים לכם ברגשותיכם, על מנת שתוכלו לעמוד לרשות האדם מבלי להזניח את צרכיכם. ער"ן בטלפון ובאינטרנט כאן עבורכם בכל עת.

10) עודדו את האדם לפנות בעת הצורך **לקבלת ייעוץ** של איש באשר לטיפול מקצועי העונה על צרכיו.

*ד"ר שירי דניאלס היא המנהלת המקצועית הארצית של עמותת ער"ן ומחברת הספרים 'עוצמת ההקשבה – כיצד לסייע לסובבים אותך בזמן מצוקה רגשית ומשבר' ו'כאב אנלוגי בעידן דיגיטלי' - התמודדות חיובית עם פרידה וגירושים', בהוצאת מטר.