



# ארגז כלים

כלי חוסן לותיקים



## התמודדות עם נגיף הקורונה

מהניסיון שנצבר עד כה בהתמודדות עלה כי כאשר מקפידים לשמור ולהתנהל בהתאם להנחיות, התחלואה פחות גבוהה וניתנת להכלה. אנו אמנם לא מורגלים בהתמודדות עם הנגיף החדש שנקרא קורונה אך אנו כן מורגלים בהתמודדות עם וירוס השפעת, אשר פוקד אותנו בכל חורף. בכל שנה ישנו מספר לא מבוטל של חולים בשפעת, בעולם כולו ואצלנו בישראל בפרט, וגם ביחס לשפעת, האוכלוסייה המבוגרת פגיעה יותר. נראה כי ישנם שני הבדלים בולטים בין וירוס השפעת המוכר, לבין נגיף הקורונה: א. בנגיף הקורונה ניתן להידבק גם מאדם שאין לו בהכרח תסמינים. ב. לנגיף הקורונה אין עדין חיסון. היות ואוכלוסיית האזרחים הוותיקים פגיעה יותר להדבקות בנגיף, ישנה חשיבות יתרה להקפיד להתנהל בהתאם להנחיות הגורמים המוסמכים. בעקבות התפשטות נגיף הקורונה בארץ וברחבי העולם, אנו עדים לעלייה בחרדה הכללית בקרב הציבור הרחב. לפיכך, חשוב מאוד שנבחין בין סכנה לפחד, ונכוון את התנהלותנו והתנהגותנו בהתאם להבחנה זו. סכנת ההידבקות אכן קיימת, וכדי להתמודד עמה ננהג באופן אחראי, בהתאם להנחיות. וכדי להתמודד עם הפחד נוכל להיעזר במגוון כלים שלפניכם.

### 1. נקבל מידע אך ורק ממקורות מוסמכים, רשמיים ומהימנים.

- **חשיפה לחדשות ומידע לגבי המצב** - מומלץ להגדיר זמן לצפייה או קריאה בנוגע לקורונה. באופן זה נוכל להבחין יותר בקלות בין שמועות לעובדות בנוגע למצב.
- נישמע להנחיות במלואן, תוך גילוי אחריות כלפינו וכלפי הסובבים אותנו.

2. **שגרה** - בשגרה יש כוח. חשוב לנסות לשמור על רציפות תפקודית, זהותית וחברתית בין שגרת היומיום לשגרה בתקופת קורונה. לדוגמה דרך יצירת סדר יום קבוע פחות או יותר, שמירה על קשרים חברתיים בטלפון / בזום, לא להישאר בפג'ימה כל היום וכו'. נשאל את עצמנו במצב של חוסר אונים וחרדה מה נותן לנו את התחושה של יכולת, של שמחה, של תפקוד בתוך המצב הנוכחי. ובכך נוכל לצמצם את תחושת חוסר האונים למצוא את הזמנים בהם אנחנו מסוגלים לעשות הפגות. יש כאלה שמתקשרים בטלפון לבני משפחה, עושים ספורט בבית, מבשלים אוכל טעים, יש שמתרגלים הרפייה, נשימות וקרקוע פיזי, דמיון מודרך.

### 3. בקשת עזרה

- מומלץ להיות בקשר עם המשפחה, השכנים והאנשים היקרים לנו ולבקש מהם עזרה במידת הצורך. חשוב לראות בבקשת עזרה צעד טבעי ולזכור שהאנשים היקרים לנו רוצים לעזור לנו בבקשת עזרה לא מעידה על חולשה, נהפוך הוא, היא מעידה על כוח. גם אם בזמן שגרה לא היינו זקוקים לעזרה, יתכן שעכשיו במצב החדש, ובסגר המסוים שנכפה על כולנו, ועל אוכלוסיית האזרחים הוותיקים בפרט,

- נהיה זקוקים לעזרה יותר מכפי שאנו רגילים  
**להיתרם ולתרומם** - לצד בקשת עזרה, נזכור כי לניסיון חיינו יש משמעות רבה לא רק לנו אלא גם למשפחותינו ולאנשים הסובבים אותנו, מתוך פרספקטיבה בוגרת ורחבה מניסיון חיינו נוכל לתרום ולחזק גם את האחרים. בהיותנו שייכים לדור שעבר מאורעות יוצאי דופן בחייו, וצלח כבר לא מעט תקופות של אי ודאות, אנו יכולים להוות דוגמה של בטחון עבור ילדנו, נכדנו ובכלל לסביבתנו. נוכל לספר להם על התמודדויות עבר שלנו, ולהוות השראה להתמודדות שלהם היום.

- **התנהגות מאוזנת** - באמתחתנו מצוי מצד אחד ביטחון העבר, אך לצדו, גם ההבנה כי במצב הנוכחים אנו פגיעים וחשופים יותר לסיכון הקורונה משאר האוכלוסייה. מסיבה זו, יש ביכולתנו להוות דוגמה לאוכלוסייה שנוקטת בהתנהגות אחראית ולא מבוהלת. עלינו להימנע מצד אחד מביטחון מופרז אך גם לא להיסחף לבהלה מוגזמת, שכן אם ננקוט בהתנהגות אחראית נוכל להגן על עצמנו נדרש להתעדכן בעדכונים השוטפים אודות המצב, ויחד עם זאת גם לשמור על שגרת החיים הרגילה שלנו, ועל הפעילויות שאהבנו ושאוהבים ויכולים לעשות במסגרת המצב הנתון.

### 4. נורמליזציה - לכולנו קשה עם חרדה וחוסר וודאות ברמה הרגשית, וברמה ההתנהגותית עם מצב של הסגר / בידוד

- כדי להתמודד עם החוסר וודאות המאיים הנטייה האנושית היא להשתמש ב- fight or flight: לנסות להילחם ולהיפטר מהחוסר וודאות דרך חיפוש 'פתרון' שיעלים את חוסר הוודאות או לנסות לברוח ממנה - 'לי זה לא יקרה'. שני הדרכים האלה כאמור לא יעילות להתמודדות עם רגש לא נעים. במילים אחרות, לא משנה מה נעשה המתח וחוסר הוודאות באופן טבעי ילוו אותנו עד סוף המשבר.

• הדרך המומלצת להתמודדות היא להבחין בין מה שאפשר לשלוט בו (ההתנהגות שלי- לדוגמה דרך הקשבה להנחיות משרד הבריאות) לבין מה שאי אפשר לשלוט בו ( לפתור את איום הקורונה), וללמוד לשאת את חווית המתח והחוסר וודאות מבלי לנסות להיפטר ממנה. התחושות האלה לא נעימות אך הן תגובות נורמליות למצב לא נורמלי.

• גישה זו מעודדת חמלה עצמית. במחקרים שונים נמצא קשר חיובי בין חמלה עצמית לחוסן. נמצא שתרגול של חמלה עצמית וחמלה עצמית גבוהה תרמו ליכולת ההתמודדות עם מצבי קיצון, להפחתת רגשות אשם, ולפחות הימנעות תפקודית.

• חמלה עצמית כוללת: אדיבות כלפי עצמי- לקבל שאנחנו אנושיים ולא מושלמים במיוחד ברגעי משבר או כישלון. שותפות אנושית- כולנו אנושיים, הקושי והפגיעות הם מנת חלקם של כל בני האדם. קשיבות לעצמנו- התבוננות ברגשות השליליים וקבלתם, מבלי לנסות להימנע, להדחיק או לשפוט אותם.

**5. שמירה עצמית** - אפשר להשתמש בהמשגה של איזון **צלחת התודעה**. כלומר: לשים לב שיש ביטוי לכל הפעילויות בצלחת התודעה שלנו: שינה, אוכל, פעילות פיזית, זמן של פוקוס על למידה/עבודה/ נגינה, קשרים, זמן משחק, זמן רגיעה, זמן של התבוננות פנימה.

חשוב לזכור שהאיזון בצלחת התודעה הוא סובייקטיבי, העיקר הוא לשים לב שיש ביטוי לכל אחד מהפעילויות ביומיום.



**6. כוחות ומשאבים** - לחשוב על התמודדויות מאתגרות שהיו לנו בעבר ואנחנו גאים בהם. מה עזר? איזה כוחות ומיומנויות יש לנו? דוגמאות לתרגולים: קרקוע (דרך חמשת החושים, הליכה מודעות), הרפיה, הרפיית גיבובסון (ניתן לתרגל עם סרטונים ברשת), להוסיף סימן שאלה למחשבות של דאגה במקום סימן קריאה, ביטוי רגשי דרך שירה, ציור, שיתוף, מודל גש"ר מאח"ד.

**7. חיזוק חווית של משמעות, חיוניות וערך** - בכל רגע יש לנו אפשרות לבחור מחדש לנוע לכיוון מה שחשוב במקום לברוח מרגשות/מחשבות/תחושות לא נעימות. במקום לשרוד את התקופה ניתן לחיות באופן שמתאים לערכים שלנו, ולאנשים שאנחנו רוצים להיות. כדי שנסתכל על התקופה הזו אחרי שתסתיים נוכל לומר שאנחנו מרוצים או גאים מהאופן שבו התמודדנו עם התרופה המאתגרת הזו.

### **8. הכי קשה זה בלי חיבוקים, "אז מה עושים?"**

האוקסיטוצין המכונה גם בשם "הורמון האהבה" ידוע כמסייע בהפחתת תחושת הפחד ויצירת אמון. ההנחיה לשמירת מרחק פיזי לא חייבת למנוע מאתנו את ההנאה והרווחים הייחודיים לאוקסיטוצין, שאנו מקבלים דרך חיבוקים,

להלן כמה רעיונות חלופיים ליצירת אוקסיטוצין:  
לדמיין חיבוק ממי שאנו אוהבים, משחרר אוקסיטוצין כאילו התחבקנו באמת.  
נוכל גם להיזכר ולחשוב על אלו שאנו אוהבים.

חיבוק דמיוני- להגיד מילה טובה, לשתף את האדם שמולנו במה שאנו מרגישים כלפיו, לומר את המילה "חיבוק" בחיך.  
יש גם טכנולוגיה נהדרת לשיחות וידאו שכדאי ללמוד או לבקש הנחייה טלפונית בעניין.

**9. פעילות** - בשל נגיף הקורונה חלק מהדברים שאהבנו לעשות, אינם מתאפשרים לנו כרגע, אנחנו עדיין יכולים לממש את חלקם בדרך יצירתית ומעט שונה. לדוגמה, לצפות בהצגות וסרטים דרך הטלוויזיה והמחשב, לשמוע שיעורים דרך האינטרנט. נוכל גם להוסיף פעילויות שעשויות להעניק לנו תחושת רוגע ולהסיח את דעתנו מהדאגה, כדוגמת **מה שיש בערכה**- ציור, פתירת תשחצים, מנדלות, גינת תבלינים ועוד. שמירה על פעילות יחד עם שמירה על מצב רוחנו.

**10. הרגעה פיזיולוגית של הגוף** - כאשר אנו בסטרס ובחרדה, הגוף מכווץ והנשימה שלנו משתבשת. מומלץ להיות בתנועה, גם אם נמצאים בבידוד. להניע את הגוף בהליכות ומתיחות.

### בהמשך החוברת מופיעים תרגילי כיווץ והרפיית שרירים.

מומלץ מאוד לבצע תרגול של נשימה איטית, אשר יוצר איזון במתח הגוף בין מערכת הגיוס לחירום לבין מערכת הרגיעה.

#### • נשימות

- שב בצורה שנעימה לך.
- הנחיה: עקוב אחר כניסת האוויר ויציאתו.
- כעת לווה את יציאת האוויר (נשיפה) ביד פתוחה ומושטת. מומלץ לנסות להשמיע קול נשיפה: sssss
- נסה/י ללוות את הנשימה ביד מושטת בקצב אחיד:
- יד מורמת למעלה במהירות:
- שאיפה - לספור עד 3 שניות.
- עצירה למעלה - 2 שניות.
- יד יורדת למטה לאט לאט:
- נשיפה 6-8 שניות.
- עצירה למטה - 2 שניות.

חזור שוב על כל התהליך ל-5 דקות רצופות של נשימה באופן זה. רצוי להגיע לנשימה זו מאזנת ובריאה וטוב לעשותה באופן שגרתי פעמיים ביום.

**שיטת היסודות - אאמא - להורדת לחץ (grounding)**  
**אדמה: התקרקות ביטחון בהווה/במצאות**  
האדמה מחזיקה אותך היא דבר יציב וחזק.

- שים לב לנשימה
- קח דקה או שתיים: להיות כאן ועכשיו... מקם את שתי הרגלים על הקרקע חוש את הכסא... עצום את הענים ובצע הוצאת אויר באטיות, פקח את עינך, הבט סביבך והבחן ב- 5 דברים כחולים, 4 קולות שאתה שומע, 3 דברים שאתה יכול למשש.

## **אוויר: נשימה = מרכז, איזון ועוצמה**

הנשימה עוזרת לנו לחזור לעצמנו ולהירגע. (חרדה = התרגשות בלי חמצן - הנשימה נעצרת) לכן, כשאנחנו נושמים עמוק אנחנו חוזרים לאיזון... למרכז של עצמנו... ואז החרדה יורדת. הנשימה שלנו היא כמו חמצן לנשמה. שים לב לאופן שבו האוויר נכנס ויוצא.

- קח 5 נשימות עמוקות ואיטיות מהבטן ועד לחזה.
- הוצא את האוויר דרך הפה תוך השמעת קול SSSSSSS.
- וודא שאתה נושף עד הסוף כדי לפנות מקום לאוויר טרי וממריץ.
- נשימות קח עוד 5 נשימות.

## **מים: הרגעה ושליטה - הפעלת תגובת הרפיה**

מטרה: יצירת רוק.

הסבר: כשאתה בחרדה, לחוץ, פיך לעיתים יבש, משום שחלק מתגובת החירום של הלחץ היא חסימת מערכת העיכול. לכן, כשאתה מתחיל לייצר רוק אתה מפעיל שוב את מערכת העיכול ואת תגובת ההרפיה. זו הסיבה מדוע מציעים לאנשים מים, תה או מסטיק אחרי חוויה קשה.

- שים לב לשפתיים, איך הן מרגישות.
- נסה לגרום לכך שחלל הפה והשפתיים יירטבו.
- תראה מה ניתן לעשות כדי ליצור רוק בפה (ניתן לחשוב על שתיית מים קרים, שוקולד, לימון ועוד).
- אפשר להוציא לשון ולהרטיב את השפתיים (אם אתה לא מצליח לייצר רוק, ניתן לשתות קצת מים).

## **אש/אור: אש המאירה את הדרך לדמיון - לתמונה של "המקום הבטוח" (או של משאב אחר)**

- עכשיו כשאתה ממשיך להרגיש את הביטחון של הרגליים שלך על האדמה... וחש במרכז של עצמך כשאתה נושם פנימה והחוצה... וחש רגוע ובשליטה כשאתה מייצר עוד ועוד רוק... אתה יכול לאפשר לאש להאיר את הדרך לדמיון, כדי שתעלה תמונה של מישהו/משהו שעושה לך טוב, נעים וממלא אותך אהבה / מישהו שאם יכנס לחדר יגרום לך לצחוק.
- נסה לראות את התמונה על כל פרטיה: צורות, צבעים, מרקמים, קולות, ריחות, טמפרטורה, תנועה ועוד. שים לב לרגש שעולה כשאתה מביט בתמונה ובדוק היכן אתה מרגיש רגש זה בגוף.
- שים לב לתחושה הנעימה בגוף...

- שים לב אם אתה מבחין בצורה, צבע, מרקם, תנועה, טמפרטורה במקום בו ממוקדת התחושה הנעימה בגוף. הנח את היד במקום של ההרגשה הטובה בגוף...
- עם ההרגשה הטובה הזו - חשוב על מילה שמייצגת את התחושה הטובה. מספר פעמים.

**"חיבוק הפרפר"** עם התחושה הטובה הזו עשה את **חיבוק הפרפר**: תוך כדי מחשבה על התחושה הטובה להצליב הידיים על החזה 8 טפחות יד אחרי יד על החזה. להפסיק, לקחת נשימה עמוקה ולעשות לבצע טפחות. יש לחזור על כך מספר פעמים שוב.

## 11. התמודדות עם מחשבות ודאגות

עיקר ההתמודדות של רובנו כרגע אינה עם הסכנה- המחלה, שכן בעניין זה, כל שעלינו לעשות הוא לפעול על פי ההנחיות הקיימות. למעשה, ההתמודדות שלנו כרגע היא בעיקר והדאגות הקשורות לקורונה עם הפחד שלנו- המחשבות.

נשים לב למחשבות דאגניות קיצוניות שמעכירות את רגשותינו ומופיעות בתודעה שלנו.

כעובדות מוחלטות עם סימן קריאה, למרות שבפועל הן אינן מבוססות. את הפסקנות המוחלטת רצוי שנחליף בסמני שאלה שמעלה אפשרות של התמודדות שיכולה להוביל לחשיבה פחות קיצונית, יותר מציאותית ומאוזנת. נטיל ספק למשל במחשבה קיצונית ומוחלטת כמו:

"צפוי להיות כאן אסון!" --> "בהכרח צפוי להיות כאן אסון?"

"אני בטוח אחלה במחלת הקורונה!" --> "האם בהכרח אחלה במחלת הקורונה?"

הספק יאפשר לנו להכיל את המחשבה להתרחק מהדאגה ולפעול תוך שמירה על הנהלים וההנחיות, מבלי להמשיך ולהתעסק בה ללא סוף. נוכל להבין שזוהי מחשבה או דאגה שאמנם מטרידה אותנו כרגע, אך אנחנו לא חייבים, ולמעשה גם לא יכולים לתת לה כעת פתרון שלם הבנה זו עשויה לאפשר לנו לחזור לפעילות הרגילה שלנו, ולצמצם את המיקוד שלנו בפחד ובדאגה מהקורונה במהלך היום תוך כדי הקפדה על הנהלים השומרים עלינו.

**מהבית לא יוצאים, אם לא מוכרחים!**  
שמירה על הנחיות משרד הבריאות מצילה חיים