

התמודדות נפשית עם המצב הביטחוני

אנחנו נמצאים בתקופה מורכבת וקשה. רובנו נחשפים – בדרכים שונות – לאירועים מלחיצים המאיימים על תחושת שלומנו ושלום הקרובים לנו. במיוחד בתקופה זו חשוב להתמגן גם מבחינה נפשית

מה קורה לנו כשאנחנו פוחדים?

בזמנים שאנחנו בסכנה, מערכת ה'פחד' במוח מפקדת עלינו, גורמת לשרירים להיות מוכנים לפעולה, ולנו לתפקד באופן אוטומטי – זה חשוב כי זה גורם לנו לרוץ מהר, לפעול מהר ולהילחם ('לחם או ברח'). כשאנחנו לא צריכים לתפקד באופן פיזי התגובות האלו נמשכות ומשפיעות עלינו, בנוסף המוח מנסה להבין את מה שקרה לנו בזמן הסכנה ולחשוב על כך שוב ושוב. המצב הזה משפיע עלינו במישורים רבים –

- מצב הרוח שלנו משתנה ואנחנו מרגישים תחושות כמו של מתח, דאגה, כעס ועצב.
- אנחנו חושבים שוב ושוב על הדברים הקשים שחווינו, כשאנחנו ערים וגם בחלומות רעים – לפעמים עד לרמה שאנחנו מרגישים ניתוק מהסביבה ו'נשאבים' לזיכרונות.
- ערנות ודריכות גבוהה (המשך הרגשה של סכנה), שגורמת לפגיעה בריכוז, לקושי לבצע דברים כמו בעבר ולפעמים לרגזנות ולמתח גבוה מאוד.
- הגוף שלנו מושפע, התיאבון והשינה משתנים, ואנחנו עלולים לסבול מתחושות גופניות לא טובות כמו כאבי בטן, רעד, דפיקות לב או כאבי ראש.

חשוב לזכור, כל אלו תגובות נורמליות ותקינות למצב הקשה שאנחנו חווים.

חשוב שנדע הנפש שלנו גמישה ויכולה להתמודד עם מצבים קשים. גם אם עכשיו אנחנו מרגישים קושי וכאב גדול, רב האנשים מתמודדים היטב עם אירוע קשה – וגם אם עכשיו אנחנו מרגישים ששום דבר לא יכול לסייע לנו, נרגיש עם הזמן טוב יותר ויותר.

הנפש שלנו מעכלת אירועים קשים קצת כמו הקיבה – כמו שלפעמים אנחנו אוכלים משהו גדול מדי או מקולקל שמכאיב לנו ואנחנו בטוחים שאף פעם לא נעכל אותו, ואז אם הזמן הוא מתעכל ואנחנו מרגישים טוב יותר, כך גם אירועים שאנחנו חושבים שכואבים עכשיו מאוד יהיו פחות כואבים בעתיד.

יש לנו דרכים לסייע לעצמנו כדי שנרגיש טוב יותר – כיצד נעשה זאת?

נשמור על עצמנו ועל הביטחון שלנו:

- נשמור היטב על הוראות והנחיות הצבא ומערכת הביטחון – נישאר בממ"ד, במקלט או במקום מוגן כאשר אנחנו מתבקשים לכך.
- נהפוך האזור המוגן במקום שנעים להיות בו: נביא לאזור המוגן שמיכות, חפצים, פעילויות פנאי וגם מזונות אהובים, שיהיו זמינים עבורנו.
- גם אם אנחנו גרים עכשיו במקום שאיננו הבית שלנו, נהפוך אותו למוכר ונעים יותר.

נשמור על סדר וארגון בבית

- נשמור על שגרת חיים רגילה ככל האפשר, נתלבש בבוקר, ננסה לשמור על סדר ארוחות, נשתף בשגרת היום גם פעילויות שאינם קשורות למצב.
- נעשה זאת גם אם אנחנו לא חיים כרגע בבית שלנו, ננסה להפוך את המקום בו אנחנו חיים לביתי ומוכר עבורנו.
- נצמצם זמן מסך וצריכה של מדיה: צריכת גבוהה מדי של מידע ותקשורת מגבירה את עוצמת המתח והלחץ – ננסה לצרוך חדשות במידה, עם עדיפות לקריאת מידע, נסיר אפליקציות ש'דוחפות' מידע, מלבד זו של פיקוד העורף.
- ננסה להימנע ממראות של סרטונים קשים או עצובים מדי – נזכור קל למחוק מידע מהסלולרי, קשה הרבה יותר למחוק אותו מהזיכרון.
- נרשה לעצמנו להסיח את הדעת ולעשות דברים שאנחנו אוהבים – נרקוד, נבשל, נתקלח, נראה תמונות ממקומות שאנחנו אוהבים לטייל וכו' – נגלה שאנחנו יכולים לסייע למוח שלנו לחשוב על דברים אחרים.
- ננסה לשלב פעילות של ספורט שנעימה לנו ומתאימה למקום שבו אנחנו נמצאים.
- ננסה לשלב פעילויות של התנדבות וסיוע לאחר – אשר מסייעות לנו מאוד להרגיש משמעות ושייכות, תחושות שחשובות וטובות לנו.

נרגיע את הגוף והנפש שלנו:

- יש לנו דרכים לערוך פעילויות שמרגיעות את הגוף והנפש שלנו:
- ננשום נכון – נעצור לרגע ניקח אוויר פנימה תוך שאנחנו סופרים עד 4, נעצור את האוויר רגע, ואז ננשוף החוצה אט אט, עד שכל האוויר יצא.
- נחבק את עצמנו – כמו ב'חיבוק הפרפר', ראו כאן:

• <https://vimeo.com/874680541/6e40f4bae5?share=copy>

- נזכיר לגוף שלנו כמה אנחנו יכולים להרגיע אותו דרך תרגולי הגוף והנפש –
- דרך תרגולי הרגעת המתח השרירים ובנפש (ג'ייקובסון), ראו כאן:

• <https://vimeo.com/874680565/73c458f670?share=copy>

- או בעזרת ארבעת תרגולי ארבעת היסודות, ראו כאן:

• <https://vimeo.com/874741251/63521d178b?share=copy>

(הנחיות לתרגולים אלו ואחרים בסוף הדף)

- לא נשאר לבד:

- נשתף את הקרובים לנו ברגשות ובמחשבות שלנו, נגלה שאנחנו לא לבד.
- ננסה לדבר עם אחרים גם על מה שמדאיג אותנו אבל גם על דברים אחרים אפילו אם בכוח.
- ואפשר גם לפנות אלינו לקו סיוע לתמיכה נפשית המאויש על ידי עובדים ועובדות סוציאליות

076-8173621 או *3555 מכבי ללא הפסקה

רוצים לקבל עוד קצת מידע –

סרטונים 'עזרה ראשונה לנפש'

התמודדות עם אירוע טראומטי – לאדם שעבר את האירוע ולבני משפחתו

<https://vimeo.com/855403040/c65caa41f2?share=copy>

קשיי שינה והרדמות

<https://vimeo.com/862903084/d8d7c2a1c4?share=copy>

שליטה בכעסים

<https://vimeo.com/855409207/0d31d38182?share=copy>

תרגילי הרגעות לגוף ולנפש – לימים של מתח

תרגול 4 היסודות

אנחנו עוברים ימים לא קלים בכלל, של מתח ודאגה. אבל יש לנו דרכים להרגיע, את הגוף וגם את הנפש שלנו.

נעשה את זה היום דרך תרגיל שבו אנחנו מרגיעים את עצמנו דרך ארבעת היסודות הבסיסיים: אדמה, אוויר, מים ואור.

נתחיל **אדמה** – נרגיש את האדמה מתחת לרגליים שלנו, את הרצפה שמחזיקה אותנו, ואת הכיסא. ניתן לעצמנו להירגע.

נעבור ל**אוויר** – נכניס אוויר פנימה, ונוציא אותו החוצה, וננסה להקפיד שהוצאת האוויר תהיה קצת יותר ארוכה מהכניסה שלו. נחזור על זה כמה פעמים.

נעבור ל**מים** – כשאנחנו לחוצים וחרדים הפה שלנו מתייבש, ננסה עכשיו בפה לייצר מים. נעשה את זה דרך זה שנדמיין לימון או סוכריה, או פשוט שנמצמץ ככה בפה, ונפיק מים.

והאחרון **אור** – נדמיין לנו מקום מואר ונעים ורגוע, שטוב לנו בו.

ונעשה עכשיו שוב סבב כזה:

אדמה – נרגיש את היציבות שלנו ואת הביטחון שהאדמה נותנת לנו,

אוויר – ננשום פנימה והחוצה,

מים – נפיק מים בפה שלנו,

ואחרון **אור** – נדמיין את המקום המואר והבטוח שלנו.

ונעשה עוד סבב כזה, ועוד אחד...

נעשה את התרגילים האלו פעם, פעמיים או שלוש ביום, בטח כשאנחנו לחוצים, או מרוגזים, ונוכל להירגע כך.

אפשר גם לראות את ד"ר שרון פלגי, הפסיכולוגית הארצית שלנו מדגימה את זה כאן –

<https://vimeo.com/874741251/63521d178b?share=copy>

שנדע ימים של שקט!

תרגילי הרגעות לגוף ולנפש – לימים של מתח

חיבוק הפרפר

אנחנו עוברים ימים לא פשוטים של מתח ודאגה, אבל יש לנו דרכים לעזור להרגיע, את הגוף וגם את הנפש שלנו.

היום נעשה את חיבוק הפרפר. ניקח את הידיים שלנו, נצליב אותן כמו פרפר, נשים אותן פה בחזה, ממש מעל הלב. נתחיל לטופף על עצמנו, לאט, בקצב פעימות הלב. נעצום עיניים ונדמיין שממש אנחנו מחבקים את עצמנו, שולחים לעצמנו אנרגיות טובות של אור וביטחון.

נמשיך לתופף כך, 20 או 30 שניות.

אנחנו יכולים לעשות זאת כמה פעמים ביום, בוודאי כשאנחנו מרגישים מתח ודאגה.

שנדע ימים של שקט!

אפשר גם לראות את ד"ר שרון פלגי, הפסיכולוגית הארצית שלנו מדגימה את זה כאן –

<https://vimeo.com/874680541/6e40f4bae5?share=copy>

תרגילי הרגעות לגוף ולנפש – לימים של מתח

תרגול להרגעת המתח של הגוף והנפש (ג'ייקובסון)

אנחנו עוברים ימים לא פשוטים של מתח ודאגה, אבל יש דרכים שיכולים לעזור לעצמנו להרגיע, את הגוף וגם את הנפש שלנו.

אנחנו נעשה היום תרגיל להרגעת המתח של הגוף והנפש, בסגנון ג'ייקובסון. אנחנו נבחר כל פעם קבוצת שרירים אחרת, נכווץ אותה ואז נרפה. אנחנו נעשה את זה כך, כי אין לנו דרך להגיד לגוף שלנו להירגע, אבל אנחנו יודעים שאחרי שאנחנו לוחצים מאוד מאוד חזק על השריר הוא נרגע, ומשפיע גם על המוח וגם על הנפש שלנו.

אנחנו נעשה את זה רק דרך עבודה על הידיים והכתפיים, אבל יש לנו את היכולת לעשות את זה גם מכף רגל ועד ראש.

נתחיל עם הידיים, נכווץ אותם מאוד מאוד חזק, תוך כדי זה ניקח את האוויר פנימה, ואז נרפה דרך הוצאת האוויר החוצה, נעשה את זה כל פעם שלוש פעמים.

נכווץ את הידיים – חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק – ונרפה, ופעם אחרונה נעשה את זה חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק – ונרפה, ונרגיש איך הידיים שלנו יותר רגועות.

נעשה את זה עכשיו דרך השרירים של הצוואר והשכמות, נעשה ממש תנועה כמו 'לא רוצה' שילדים עושים. נכווץ – חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק – ונכווץ – חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק – ונרפה, ופעם אחרונה – חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק, חזק – ונרפה, וניתן לכפות הידיים שלנו ולידיים לנוח, וגם לכתפיים. ונרגיש איך המתח ירד.

כשאתם עושים את זה בבית, אתם יכולים לעבור על כל מערכת השרירים – מכפות הרגליים, והשוקיים, והירכיים, והגב, הידיים, השכמות ואפילו הפנים. ואחרי סבב כזה אפשר לראות, איך כל הגוף והנפש שלנו נרגעים. אנחנו מרגישים טוב יותר, ומחזירים את חווית שליטה לחיים שלנו.

אתם יכולים לעשות את זה כמה פעמים ביום, ובוודאי שאתם מרגישים לחוצים.

שנדע ימים של שקט!

אפשר גם לראות את ד"ר שרון פלגי, הפסיכולוגית הארצית שלנו מדגימה את זה כאן –

<https://vimeo.com/874680565/73c458f670?share=copy>

תרגילי הרגעות לגוף ולנפש – לימים של מתח

תרגול מתנ"ה

אנחנו עוברים ימים לא קלים בכלל, של מתח ודאגה. אבל יש לנו דרכים להרגיע, את הגוף וגם את הנפש שלנו.

נעשה את זה היום דרך תרגיל שנקרא מתנה – תרגיל שטוב בעיקר עם ילדים, אבל יכול לסייע לכולנו.

מגע – ניתן אחד לשני חיבוק ארוך ארוך, שנעים לכולנו, עדיף לפחות 30-40 שניות, זמן שבו משתחרר האוקסיטוצין – הורמון האהבה מהמוח.

תנועה – נזוז עם הילדים שלנו, נרקוד, נקפץ, או נתעמל, מותר אפילו להתאגרף עם כריות, גם זה לפחות 30 שניות, עד שנתעייף

נשום – ננשום עמוק פנימה כמו שאנחנו מריחים פרח, וננשוף את האוויר החוצה כמו שמכבים עוגה. נעשה את זה לפחות 3 פעמים.

היגד חיובי – נאמר משהו טוב או מצחיק אחד לשני בקולות, כמו 'אני אוהב אותך', 'מחר נאכל גלידה', 'החתול שלנו הכי חמוד בעולם', 'את הילדה הכי חמודה בעולם', 'לא את...'. אפשר אפילו עדיף לאמר דברים מצחיקים ובקולות מצחיקים.

נחזור על זה עוד פעם ועוד פעם ואפילו עוד פעם אחת אחרונה ודי...

אתם יכולים לעשות את זה כמה פעמים ביום, ובוודאי שאתם מרגישים לחוצים.

שנדע ימים של שקט!