

עובדות/ים יקרות/ים!

התקופה האחרונה במדינה בצל משב הקורונה, באופן טבעי ומובן, גורמת ללחץ נפשי שמרכיביו העיקריים הם חוסר וודאות וחוסר אונים. בתוך המצב הזה ניתן לשפר את ההתמודדות שלנו ושל הסובבים אותנו.

התמודדות עם חוסר וודאות עלולה ליצור עיסוק בתרחישים מאיימים, חששות ואף תחושות איבוד שליטה. אמנם אין לנו שליטה על כל המתרחש בנושא נגיף הקורונה, אך יש לנו מידה גדולה של שליטה על הביטחון האישי והמשפחתי על ידי הישמעות להנחיות והתמקדות בשגרה ובפעילויות המסבות הנאה ותחושת רווחה.

דברים שיסייעו לנו להתמודדות בתקופה המורכבת:

זמן לתזונה בריאה –



מומלץ לצרוך תזונה בריאה המחזקת את הגוף, להעדיף בישול ביתי על מזון מתועש, אפשר להפוך את זמן הבישול לזמן איכות משפחתי, להכין יחד ארוחות בריאות וחדשות, לא להיכנע ל"ניחומי אוכל", לצרוך תפריט עשיר בפירות וירקות, להרבות בשתיית מים, לשמור ככל הניתן על השגרה ולא להגביר את הנזק שיכול לנבוע מאכילה לא בריאה. (למעט מקרים מיוחדים ורפואיים, בהם יש להיצמד להוראות הרופא).

זמן לפעילות גופנית –



בצעו פעילות גופנית, כזו שניתן לבצע לבד בלי לצאת מהבית או אפילו מהחדר, מסייעת בהפגת המתח, שמירה וחיזוק של השרירים והעצמות, וגם משמשת דרך נהדרת להעביר את הזמן – שלא מול המסכים. מוסיקה תוכל לסייע להיכנס לאווירה קצבית.

זמן להירגע -



תקופה מאתגרת זו, כשמפלט החרדה גבוה מתמיד, חשוב מאוד להפחית סטרס ולהגביר את תחושת הרוגע והשמחה ולחזק את המערכת החיסונית. מומלץ לפתוח את הבוקר בתרגילי נשימה. להיזכר באירועים משמחים ובאנשים שאנו אוהבים, זמן לסדר את תמונות משפחתיות באלבום, לסדר מצגות, לערוך קליפים משפחתיים, לשמוע מוסיקה שאוהבים ושגורמת לשמחה. לעשות כל דבר שאתם אוהבים שגורם לכם לצחוק. לארגן ולסדר את הבית לקראת הפסח, לצורך באופן מדוד וסביר חדשות, כתבו את תחושותיכם, קראו, הרבו במשחקים וגיבוש בני הבית, תכננו דברים שלא הספקתם, וכמובן, כדאי לישון מוקדם ולהקפיד על שינה טובה ומספקת.

שמרו על קשר –



צרו קשר עם חברים, משפחה, עמיתים לעבודה, קיימו שיחות וידאו מספר פעמים ביום, מסייע להפגת הבדידות ולתחושת שייכות, במידה והנכם זקוקים לעזרה דברו עם הקרובים לכם, אבל אל תהססו לפנות לעזרה. (מצ"ב מספרי טלפון רלוונטיים לתקופת המשבר, השתמשו בהם!)

יחד נעבור את משבר הקורונה – חטיבת הון אנושי ומנהל