

## התמודדות רגשית עם משבר נגיף הקורונה

מגיפת הקורונה מפגישה את רובנו עם טלטלה משמעותית בשגרת חיינו ומתוך כך ייתכנו גם תנודות וקשיים בעולמנו הרגשי. אנו מתמודדים עם מגיפה בסדר גודל שהאנושות לא התמודדה עימה במאה השנים האחרונות - ההנחיות המשתנות, הדאגות הרבות, האיזון האישי, הזוגי והמשפחתי הופר ואצל רבים מאיתנו התווספו דאגות כלכליות משמעותיות.

אנו נדרשים להתמודד עם אתגרים ולחצים רבים ויתרה מזאת, לעשות זאת בעודנו רחוקים פיזית ממעגלי תמיכה חשובים בחיינו - בני משפחה וחברים.

הסגר והבידוד החברתי הינם לרוב חוויה לא נעימה - הפרדה מהקרובים והיקרים לנו, אובדן החופש האישי, אי הוודאות לגבי מצב המחלה והשעמום המתלווים לסגר, יכולים ליצור אצלנו תגובות שונות. לעיתים נמצא עצמנו חשים או מגיבים באופן שונה ממה שאנו מכירים בימי שגרה ולעיתים ניווכח שהמשבר נוטה להגביר את הדאגות, המתחים והמצוקות הנפשיות עמן התמודדנו עוד קודם לפריצת המגיפה.

רגשות כגון מתח, חרדה, בלבול, אי-שקט, מצב רוח ירוד וקשיים בתפקוד היום יומי הינן תגובות נפוצות למצב של סכנה וחוסר וודאות. חלקנו ימצאו דרכי התמודדות מספקות עם המצוקה, כוחות נפשיים לשאת את הקשיים ויכולת להעזר בסביבה הקרובה. אחרים אף עשויים להרגיש טוב בנוגע להיבטים מסויימים בתקופה זאת, משוחררים יותר ממתח ומלחץ. חלקנו עלולים להרגיש מצוקה משמעותית יותר וקשיים בתפקוד, במקרים כאלה מומלץ לפנות ולהתייעץ עם גורם מקצועי בבריאות הנפש.

נגיף הקורונה מעורר באנשים רבים דאגה רבה. להלן מצורפות כמה מילים על תגובה רגשית זו ומאפייניה.

### דאגה

תגובה שעולה אצל הרבה מהאנשים בעקבות ההשפעות השונות של נגיף הקורונה היא דאגה.

דאגה יכולה לעלות בכל זמן, גם כשהכל בסדר. במצב הנוכחי, כשהעולם כולו מתמודד עם וירוס הקורונה, אנשים חשים דאגה רבה. גורמים מרכזיים לדאגה הם:

**מידע מעורפל** שניתן לפרש באופנים שונים

**מצבים חדשים** שאין לנו ניסיון בהתמודדות איתם

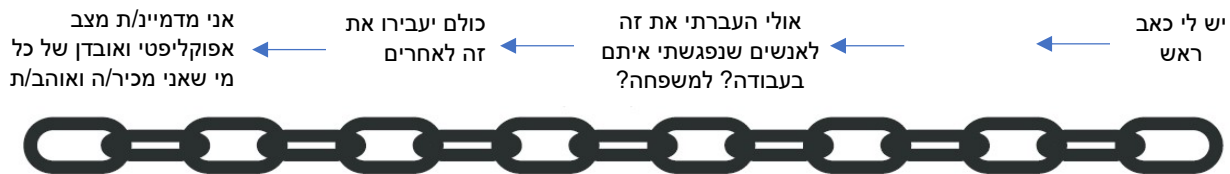
**תחושת חוסר שליטה** במתרחש בחיינו

**חוסר ודאות** לגבי המשך

דאגה היא רגש שעוזר לנו לצפות בעיות ולתכנן פתרונות. היא יכולה לעזור לנו לחשוב קדימה — מה יכול להיות מועיל. למשל הדאגה מפני הידבקות עשויה לגרום לנו להקפיד על היגיינה אישית ועל מרחק חברתי ואלו אכן מסייעים לנו בשמירה על עצמנו ועל הסובבים אותנו, ועוזרים למנוע את הפצת

הווירוס. לצד זה דאגה מביאה גם לחוויית עומס רגשי ומצוקה, היא עלולה להביא לתחושות חרדה וחוסר אונים ומתוך כך לגרום סבל רב ולפגוע בתיפקוד.

איך דאגה מתבטאת – דאגה יכולה להרגיש כמו שרשרת של מחשבות או תמונות בדמיון שמתקדמות באופן קטסטרופלי. הדאגה יכולה להרגיש בלתי נשלטת ולקבל "חיים משל עצמה". הנה דוגמא לשרשרת כזו של דאגה:



כשהדאגה מתגברת אנחנו יכולים לחוש חרדה שמתבטאת בתסמינים מסוגים שונים, שעשויים להופיע בעוצמות שונות:

1. תסמינים גופניים – לדוגמא: מתח שרירים, כאבים בגוף, תחושת עייפות תכופה, דפיקות לב מהירות או חזקות, קושי לישון, להרדם או להתרכז.
2. תסמינים רגשיים – פחד, עצב, כעס, ייאוש, תסכול, בדידות.
3. תסמינים מחשבתיים – מחשבות שליליות, אי שקט מחשבתי שנובע מרצף מחשבות בלתי נשלטות שלא נותנות מנוח. למשל: "אני אשתגע אם אהיה עוד יום נוסף אחד בבית של ההורים", "אני לא מסוגלת/ת להמשיך ללמוד כל עוד לומדים מרחוק", "בטוח אכשל בכל המבחנים הסימטרי" וכו'.
4. תסמינים התנהגותיים – לדוגמא: הימנעות מלמידה או למידה מופרזת ולא יעילה, דחיינות, קריאה מרובה של חדשות באינטרנט, ניתוק קשרים חברתיים.

אם אתם מוצאים את עצמכם חווים אחד מהתסמינים הללו או תסמין אחר שאינו אופייני לכם, ישנה אפשרות שזהו ביטוי למצב הבלתי מוכר והבלתי יציב בו אתם נתונים, אשר גורם לכם לחוש כך.

#### מתי דאגה הופכת להיות בעיה?

כולם דואגים במידה מסוימת, זוהי תגובה נורמלית ואף מועילה. עם זאת, ישנם מצבים בהם הדאגה עשויה לפגוע בתיפקוד ולגרום סבל ומצוקה במידה מסוימת. הדאגה נהיית בעיה כאשר היא פוגעת בתיפקוד באופן משמעותי ו/או מביאה לחוויית סבל ומצוקה ניכרת.

#### מה אפשר לעשות עם זה?

מניסיונו, ישנם מצבים רגשיים בהם עזרה עצמית אינה אפשרית או שאינה מסייעת באופן מספק. אם המצוקה שלך מתמשכת ומכבידה עליך, חשוב שתפנה לעזרה מקצועית ולא תישאר לבד. יחד עם זאת, מצורפים כמה קווי חשיבה כלליים העשויים להקל על ההתמודדות הרגשית בתקופה זו. בהמשך, מצורפות טכניקות להתמודדות עצמית עם דאגה ומצוקה.

אנו מציעים מספר רעיונות שעשויים לסייע בהתמודדות הרגשית. תוכלו לבדוק אילו דרכים מתאימות לכן ולנסות ליישם אותן:

**קשרים אנושיים** – תחושת קרבה חשובה לרובנו כבני אדם. תקשורת עם אחרים היא אחת הדרכים הטובות ביותר להפחית חרדה, דיכאון, בדידות ושעמום בזמן בידוד והסגר. חשוב לתת מענה לצורך שלנו בחברה ובקשר גם בימים אלו. המציאות בימי קורונה מאלצת אותנו לעיתים למצוא פתרונות יצירתיים. כדאי להשתמש במרחב הווירטואלי, ליצור שיחות עם חברים ומשפחה. שתפו אחרים בחוויותיכם הרגשיות, שאלו אחרים על חוויותיהם שלהם. תוכלו להיפגש וירטואלית גם כדי לשחק משחק, לצפות בסרט יחד וכו'.

**שמירה על איזון** – רווחה נפשית מושגת בין השאר מאיזון בין פעילויות המייצרות תחושות של הנאה, והישגיות. לכל אחד ישנן פעילויות שונות שיגרמו לו להרגיש את התחושות הללו.

♣ כשאנחנו מתמודדים עם דאגה או חרדה, אנחנו עלולים להרחיק מאיתנו דברים שגורמים לנו הנאה. לכן, תכננו כל יום פעילות כלשהי שגורמת לכם להנאה ועשו אותה.

♣ אנחנו מרגישים טוב כאשר אנחנו משיגים או מסיימים משהו שרצינו לעשות. לכן, שלבו בשגרת יומכם לפחות משהו אחד אותו אתם יכולים לעשות ולסיים ושייתן לכם תחושה של הצלחה. זה יכול להיות למשל שיעורי בית, גינון, הכנה של מתכון חדש, אימון גופני, למידת נושא קשה להבנה, או משימה קטנה הקשורה לתחזוקת הבית.

**שמירה על שגרה** – בתקופה זו, אתם מבליים הרבה זמן בבית. למרות שהשהייה בבית מאפשרת יותר זמן וגמישות בסדר היום, חשוב לשמור על שגרה. הקפידו על זמן קבוע להתעורר בו, התלבשו והתכוננו להתחיל את היום, אכלו ארוחות קבועות. אם יש לכם צורך השתמשו ביומן על מנת להכניס לכם פעילויות ללוח הזמנים, בין אם מחויבויות או פעילויות פנאי. הגבילו את זמן החשיפה לחדשות והימנעו מצפייה ממושכת שעלולה להגביר מתחים (מספיק להתעדכן מספר פעמים ביום, בשאר הזמן נסו להמשיך בשגרת החיים).

**פעילות גופנית** – פעילות גופנית משפרת את מצב הרוח ובכך מסייעת בהפגת המתח וחיזוק הכוחות. עשו פעילות גופנית בבית או בחוץ. ניתן לעשות אימון ספורט ביתי כלשהו, או כל פעילות אחרת שתגרום לנו להזיז את הגוף (כמו ניקיון הבית, עבודה בגינה, סיבוב הליכה קצר וכדומה).

הסעיפים הבאים מציעים כלים נפשיים להתמודדות עצמית עם דאגות ומצוקות רגשיות. נזכיר שלעיתים אנו עלולים להתקשות להתמודד בעצמנו עם הדברים, במצבים הללו ישנה אפשרות לפנות לעזרה מקצועית.

**חמלה עצמית** – במיוחד בימים אלו ישנה חשיבות רבה לנהוג כלפי עצמנו בנדיבות, חמלה ורוך. משמעות הדבר היא לקבל את המגבלות והקשיים של עצמנו, את היותנו אנושיים ומתוך כך לא

מושלמים (לעיתים טועים, נסערים, כועסים, מדוכדכים, חלשים...). פיתוח חמלה עצמית מסייע להפחית מתחושת הכעס והביקורת שאנו חשים כלפי עצמנו, ובכך מפנה מקום לרגשות חיוביים. נסו לזהות מתי עולה מחשבה שלילית כלפי המציאות או כלפי עצמכם (למשל דאגה או ביקורת המופנית פנימה), במצב זה נסו להחליף את ההתייחסות השלילית להתייחסות שיש בה יותר קבלה למצב ולעצמכם, ולהתייחסות שנותנת יותר מקום לחוזקות שלכם.

ניתן לכתוב על דף את המחשבות השליליות שעולות ולנסות לענות על כל מחשבה במחשבה אחרת חומלת ונעימה. התמקדו ביכולות שלכם ובמשאבים האישיים שברשותכם (תחושת מסוגלות, סיבולת, אופטימיות). אלו יאפשרו לכם תחושת שליטה טובה יותר במצב.

**התאמנו על דחיית הדאגה** – דאגה היא עקשנית, היא גורמת להרגשה שצריך להתעסק בה ברגע שהיא עולה. ישנם שני סוגים מרכזיים של דאגות: דאגה הקשורה לבעיות אמיתיות ודאגה היפותטית. דאגה הקשורה לבעיות אמיתיות היא דאגה הקשורה לבעיה ממשית המשפיעה עליכם ברגע זה ואתם יכולים לפעול כדי להסיר / לצמצם אותה. למשל – "אני לא מוצאת את המפתחות שלי", "בן/בת הזוג שלי לא מדברת איתי", "עדיין לא הכנתי את התרגיל שאני צריכה להגיש מחר", "אני צריכה להתקשר לחברה שלי לפני שהיא תחשוב ששכחתי את יום ההולדת שלה". המשותף לכל הבעיות הללו הוא שניתן לעשות משהו לגביהן. לכן אם יש לכם דאגה כזו, עשו פעולה על מנת להסיר את הדאגה (אפשר להתחיל גם מצעד קטן לכיוון הפתרון. התקדמות קטנה תביא להתקדמות נוספת). לעומת זאת, דאגה היפותטית מתייחסת לדברים שלא קיימים כרגע אבל אולי יקרו בעתיד, למשל – "מה אם אבא/אמא/סבא/סבתא שלי יחלו וימותו מנגיף הקורונה?", "מה אם יהיה סגר מוחלט ולא אוכל לצאת לקנות מצרכים?", "איך אשרוד בלי מצרכים מסוימים שאני רגילה אליהם?". דאגות אלו יכולות להרגיש כבלתי נשלטות – שלא ניתן להוציא אותן מהראש, ויכולות לצרוך הרבה מהזמן שלנו. ניתן לנסות ולדחות את הדאגות ההיפותטיות וליצור איתן מערכת יחסים שונה. בפועל, אפשר לעשות את זה על ידי הקצאת זמן כל יום לדאגה, למשל, 30 דקות בסוף כל יום. בהתחלה זה יכול להרגיש מוזר אך זו מיומנות שניתן לרכוש. זה אומר שבשאר ה-23.5 שעות ביום צריך לנסות ולשחרר את הדאגה לזמן שמוקצב לה.

❖ אם אתם מרגישים שעולה אצלכם דאגה היפותטית, דחו אותה לזמן המוקצב לה וכוונו את הקשב שלכם לרגע הנוכחי. אמרו לעצמכם שתתנו זמן לדאגה הזו בהמשך, וכעת אתם מתרכזים במה שקורה עכשיו.

❖ הקציבו לעצמכם פרק זמן קבוע לדאגה כל יום של 15-30 דקות. קבעו לכם שעה קבועה לפרק הזמן הזה והכניסו אותו ללוח הזמנים הקבוע של היום. כך תוכלו לדעת את הזמן אליו אתם דוחים דאגותיכם.

❖ בזמן המוקצב לדאגה – השתמשו בכל הזמן גם אם אתם מרגישים שאתם לא צריכים את כולו. זה הזמן ביום בו אתם יכולים לדאוג ואתם לא רוצים להשאיר חלק מהדאגות לזמן אחר ביום. אתם יכולים לנסות להיזכר ולכתוב לעצמכם איזה דאגות עלו לכם במהלך היום ודחיתם אותן לעכשיו.

חשבו על הדאגות האלו ובדקו לעצמכם – האם הן מעלות בכס את אותו רגש חזק כמו שעלה בזמן שהן התעוררו אצלכם לראשונה? בנוסף, בדקו האם חלק מהדאגות הללו יכולות להפוך לבעיות אמיתיות שניתן להתמודד איתן? אם לא, חשבו עליהן כעת ואמרו לעצמכם שבסוף הזמן תפסיקו להתעסק עימן להיום.

## תרגול מיינדפולנס –

מיינדפולנס, או בעברית "קשיבות", היא היכולת להיות ברגע הזה כשאנחנו שמים לב למה שמתרחש בתוכנו – בגוף ובנפש שלנו, ולמה שמתרחש סביבנו – הנוף, האנשים, הצלילים, הריחות. תשומת הלב הזאת, למתרחש ברגע הזה, הינה תשומת לב שמתבוננת על הדברים ללא שיפוטיות (מבלי לסווג אותם לטובים או רעים, נעימים או לא נעימים, רצויים או לא רצויים). רובנו עסוקים רב הזמן במחשבות על העבר או העתיד. למידה ותרגול של מיינדפולנס יכולים לעזור לשחרר את הדאגות ולהחזיר את עצמנו לרגע הנוכחי. תרגול זה יכול לסייע לנו לקבל את "מה שיש", את המציאות כפי שהיא, ולהכיל אותה גם כשהיא קשה. ישנן דרכים רבות לתרגל מיינדפולנס, להלן הצעה להתנסות ו"טעימה קטנה":

♣ מיצאו רגע שקט ושבנו בתנוחה נוחה.

♣ כעת התחילו להעביר את תשומת ליבכם למוקדים שונים:

**נשימה** – שימו לב לאופן בו אתם נושמים, איפה בגוף אתם הכי מרגישים את הנשימה? באף, בבית החזה, בבטן? הרגישו איך האוויר יוצא ונכנס, ואיך בית החוזה עולה ויורד. התמקדו בנשימה למשך מספר שאיפות ונשיפות.

**תחושות הגוף** – העבירו את תשומת ליבכם לגופכם. שימו לב לתחושות. האם יש איזור שתפוס או מכווץ? האם יש מקום שמעקצץ או מדגדג? העבירו תשומת לב בין חלקי הגוף שלכם, מקודקוד הראש, דרך הצוואר, הידיים, הגב, החזה, הבטן ועד אצבעות הרגליים.

**קליטת הסביבה דרך החושים** – כעת נסו להעביר את תשומת ליבכם לסריקה של מה שנקלט בחושים, שימו לב מה אתם רואים ושומעים, איזה טעם יש לכם כרגע בפה, האם יש ריח כלשהו באויר.

נסו לקבל בברכה כל דבר שעולה מתוך הגוף וכל דבר שנקלט מחוץ לו. ייתכן שתבחינו שמחשבותיכם נודדות למקומות שונים, במקרה זה פשוט חזרו להתרכז בשלב בתרגיל בו אתם נמצאים. אין צורך להרגיש תסכול או כעס על המחשבות הנודדות.

תוכלו לסיים את התרגיל עם מספר נשימות עמוקות.

♣ ברחבי הרשת ישנן אפליקציות שונות כמו גם סרטוני הדרכה באמצעותם ניתן ללמוד ולתרגל מיינדפולנס. תוכלו לחפש ולהתנסות בכך.

מניסיוננו, לצד התמודדות עצמית בעזרת הרעיונות המוצעים להלן, ישנם מצבים רגשיים בהם  
ההיעזרות אינה אפשרית, או שאינה מביאה להקלה במצב.  
במצבים כאלה חשוב מאוד לא להישאר לבד עם המצוקה, ולפנות לעזרה מקצועית.