



מתמודדים עם משבר הקורונה

בעקבות פניות רבות מצד אנשים החשים פחד רב מנגיף הקורונה, גיבשו אנשי המקצוע של ארגון 'גישה לחיים' המלצות כיצד לערוך שיחה משמעותית ותומכת, עם האנשים שכה זקוקים לעזרתכם בימים לא פשוטים אלה.

* * *

האם אתם חשים פחד מנגיף הקורונה, או מכירים אדם קרוב שחש חרדה?

עם ריבוי מספר המקרים של הקורונה, יותר ויותר אנשים חשים פחד מהנגיף ולעיתים אף חרדה. שיחה על הנושא יכולה לעזור. שיחה זו חשובה במיוחד עם אנשים החיים לכדם ואין להם עם מי לחלוק את חששותיהם. היא בהחלט חשובה עם קשישים וחולים במחלות רקע, המצויים בקבוצות הסיכון.

להלן המלצות לקיום שיחה משמעותית ותומכת:

- ✓ **לפעמים רק צריך להיות שם** - במצבים של חוסר ודאות, גוברת החשיבות של האנושיות והחיבור האנושי. לא לזלזל בערכו של להיות ביחד. זו נתינה עצומה.
- ✓ **מענה במחשבה תחילה** - אדם המבטא פחד, חוסר ודאות או דרישות לתשובות, עובר חוויה רגשית לא פשוטה. מענה מהיר, ללא מחשבה, עלול להגביר את תחושת הפחד. ככל שתוכל להיות איתו ולשמוע את הרגשות והשאלות שלו, כך הוא ירגיש פחות בודד.
- ✓ **אל תחשוש מהשיחה בגלל שאין לך תשובות** - אל תצפה מעצמך לפתור את הבעיה. ציפייה זו לעתים דוחפת אותנו להעניק תשובה מהירה ולהשאיר את האדם לבד עם הבהלה שלו. מומלץ להקשיב ולהביע אמפתיה, להתחבר לאדם שחווה את חוסר הוודאות.

✓ הפחד וחוסר הוודאות מובנים ונורמליים – אל תנסה לשכנע שהכול בסדר. במקום זה קבל את הרגשות שהאדם מעלה. אפשר לו לבטא את זה עם מילים ושפת גוף – כן, זה באמת מפחיד ולהנהן.

✓ הקשבה, הקשבה, הקשבה -הקשבה מתבטאת בחמישה מרכיבים:

- לא להיות עסוק בפעילות אחרת
- לשבת - מחקרים מראים שכאשר יושבים תוך כדי שיחה, אנשים מרגישים שהזמן שהענקת להם כפול.
- קשר עין – לאן שהעיניים מביטות שם תשומת הלב שלך.
- הבעת פנים ושפת גוף - תנוחה פתוחה עדיפה על ידיים ורגליים שלובות.
- מילים – מומלץ לעשות שימוש במילים פשוטות ומעטות, להביע אכפתיות ואמפתיה.

✓ ענה בכנות - חשוב להבין את השאלה שנשאלת ולענות בכנות מתאימה ככל הניתן. וכשאנחנו לא יודעים, כדאי להשיב: "אנחנו יכולים לנסות למצוא תשובה ביחד."

✓ אל תישאר לבד עם החששות –לא משנה אם אתה בן משפחה, איש ממקצועות הטיפול או פשוט אדם אכפתי, מצא מישהו לשתף בתחושותייך. דברו ביחד על הגישות שלכם לאנשים מפוחדים בתקופה זו. תמכו אחד בשני.

✓ ובכל זאת, הנה כמה המלצות שניתן להמליץ היכולות להקטין את מידת החרדה:

- הגבלת החשיפה לתקשורת: זה אמנם מפתה לבדוק כל כמה דקות אם קיימים עדכונים בחדשות, אך זה עלול לגרום להגברת החרדה. התמקדות במחשבות ובתחזיות קטסטרופליות, שעולות בעיקר במדיה החברתית, יכולה לעודד חרדה. במקום זאת מומלץ לדבוק במקורות אמינים כמו משרד הבריאות
- הפחתת הסיכון: אין צורך להיות נבוכים לנקוט באמצעי זהירות סבירים. מומלץ לעקוב אחר הנחיות משרד הבריאות כגון שטיפות ידיים תכופות; הישארות בבית במידה ולא חשים טוב; ומנוחה.
- טיפול עצמי מפחית חרדה: חשוב לשמור על שגרת הטיפול העצמי, ואפילו להוסיף מרכיב להפחתת החרדה, שהכי עוזר לך, כמו לטייל בטבע, לעשות מדיטציה, להתעמל או לדבר עם חבר. מומלץ להיות פחות זמן מול מסכים, ולהתחבר יותר לאנשים ולדבר איתם גם על נושאים אחרים, ולא רק על הנושא הזה.

אנו בארגון 'גישה לחיים' נמצאים כאן לשירותכם לכל שאלה. ומאחלים לכולנו הרבה בריאות