



**באתר וביישומון**  
www.israelhayom.co.il/corona

# מנצחים את הקורונה

## דברו עם הילדים, אל תתביישו לפחד: עזרה נפשית בימי הנגיף

● פתחו חלון וחושו בקרני השמש ● נשמו עמוק ● שתפו את ההורים והרבו בפעילות גופנית גם בבית ● בימים של אי ודאות, סערה ובלבול, טיפים שיסייעו לכם ולסביבתכם להירגע ולהפחית את הפחד

מצוקה רגשית הם תנודות במצב הרוח, ריבוי מחשבות או אמירות המשקפות פסימיות, הימנעות מקשרים בינאישיים, ירידה בתפקוד, תלונות על הרגשה כללית לא טובה ודיווח על תחושות כאב: תחושת מועקה מבשרת רעות, בעיות סביב אכילה וקשיי שינה. יש לבחון את סימני המצוקה על פי שלושה מדדים: עוצמה, משך ותדירות, וכן ריבוי סימנים. ככלל, ככל שההתנהגות נתפסת כשונה מהרגיל וכאשר השינויים באים לידי ביטוי במקומות ובהקשרים שונים, עלינו לגלות משנה רגישות.

**האם נכון להתייעץ ברשתות החברתיות כיצד לפעול?**  
השיתוף וההתייעצות ברשתות החברתיות יכולים להשפיע לטובה על רמת החרדה בשל קבלת מידע וההודמנות לתמיכה חברתית. יתרון נוסף בקבוצות ובפורומים שונים נעוץ ביכולת להיות בו בזמן גם נתמך וגם תומך באחרים. עם זאת, יש להתייחס למידע ולהמלצות כאל עמדה מני רבות המשקפת את דעת הכותב.

**התשובות באדיבות ד"ר שירי דניאלס - מנהלת מקצועית ארצית, ער"ן**

כדי להתמודד עם הלחץ, היעזרו באסטרטגיות מפחיתות חרדה ותרגלו נשימה עמוקה. במצבי לחץ הנשימה נעשית שטוחה ומהירה. לנשימות עמוקות השפעה מיטיבה. **יש לי הורים מבוגרים שמרגישים בודדים, אבל אני מפחד לבקר אותם מחשש שיידבקו. איך נכון לפעול?**  
המצב החדש מחייב אותנו למציאת פתרונות חדשים ויצירתיים לתחזוקה ולטיפוח של קשרים משפחתיים וחברתיים. ייתכן שניתן להיפגש במקום פתוח תוך שמירה על הנחיות משרד הבריאות. אם קיים חשש או שהדבר בלתי אפשרי, אפשר לשוחח עימם לעיתים קרובות בטלפון ואף לעודד ילדים ובני משפחה נוספים לעשות זאת. שתפו את ההורים באהבתכם ובדאגתכם, והסבירו להם כי כרגע, על מנת לשמור על בריאותם, התקשורת ביניכם תהיה שונה מהמוכר. כמו כן, שוחחו עימם על תוכניות ליום שאחרי הקורונה, תכננו פעילויות משותפות וטיולים משפחתיים.

**איך יודעים מתי נכון לפנות לטיפול מקצועי? סימנים העשויים להעיד על**

של הכוס ישפר את האופטימיות ומצב הרוח המשפחתי. **איך לדבר עם הילדים על המצב החדש?**  
הורים רגועים גורמים לילדים להיות פחות חרדים. בתקופות של חוסר ודאות ילדים רואים בהוריהם עוגן רגשי שמקנה להם תחושת ביטחון. כדי לשמש עבורם דמות מרגיעה, גם אתם זקוקים לתמיכה, או לפני שמדברים איתם, מרגיעים את עצמנו. פעילות גופנית, שימוש בדמיון, תמיכה חברתית - כל אסטרטגיה שהוכיחה את עצמה עבורכם כמצבי לחץ בעבר. הסבירו לילדיכם על המצב בהלימה לגילם באופן שאינו דרמטי או מעצים חרדה. התבססו על ידע עובדתי. הדגישו כי הבידוד או ההימנעות מהשגרה שהם מכירים נועד כדי לשמור על בריאות המשפחה.

**יש לי ילד בחו"ל שלא ברור מתי יוכל לחזור לארץ בגלל עוצר המיסות. איך שומרים על קשר ולא נכנסים ללחץ?**  
למזלנו, אנו חיים בעידן דיגיטלי. רבות מדובר על הסכנות הטמונות ברשתות החברתיות, אך גלומות בהן יתרונות רבים ומקרבים.



גלומות ידעון מקובץ

**השגרה של הילדים נפגעה. מה עושים?**  
גם בבידוד ביתי יש חשיבות לסדר היום ולשמירה על שגרה. הקפידו על הרגלים של זמני ארוחות ושינה, הממתנים את תחושת חוסר השליטה. כולנו יצורים חברתיים. ילדים ובייחוד מתבגרים זקוקים לקשר עם חבריהם. עודדו אותם לשמור על קשר באמצעות הטלפון והרשתות החברתיות. ילדים ומתבגרים, יותר מהוריהם, מורגלים בקיום יחסים חברתיים דרך רשתות חברתיות ומשחקי רשת. שמירה על קשר עם החברים, גם באופן וירטואלי, מהווה משאב התמודדות חשוב עבור הילדים וחשוב לאפשר אותו במידה. עודדו את הילדים להתמקד ביש במקום בחסר. במה שכן ניתן לעשות ופחות במה שנמנע מהם. מיקוד בחצי המלא

**איך מתמודדים עם הפחדים שמייצר המצב?**  
השלב הראשון בהתמודדות עם המצב הוא קבלה של הרגשות שלנו כפי שהם. תחושות הפחד, החרדה והלחץ הן טבעיות ומוכנות. כאשר אנו שופטים את הפחד כרע או כמעיד על חולשה, אנחנו מעלים את מפלס הדאגה. במצבי חירום אנו מתמודדים עם שלושה צרכים מרכזיים: צרכים בסיסיים פיזיולוגיים, הצורך במידע וצרכים רגשיים. כדי לענות על הצרכים הבסיסיים, חשוב לשמור על שעות שינה, זמני מנוחה ועל תזונה בריאה. בהקשר של מידע, לחפש ולהתבסס על מקורות מידע אמין ושקולים. יש כמה דרכים להתמודדות עצמית עם לחץ וחרדה: חשוב מחשבות חיוביות, אל תאמינו למחשבות שליליות, צאו לטבע, או אם אתם בבידוד, פתחו חלון וחושו בקרני השמש, הביעו את הדאגה בכתיבה, הרבו בפעילות גופנית (גם בבית), נשמו עמוק, לטפו את חיית המחמד, צפו בתכנים אופטימיים, תרגלו מדיטציה, עשו אמבטיה מרגיעה, האזינו למוזיקה, הקשיבו לעצמכם, שמרו על שגרה. ומעל הכל, היו קשובים לעצמכם.