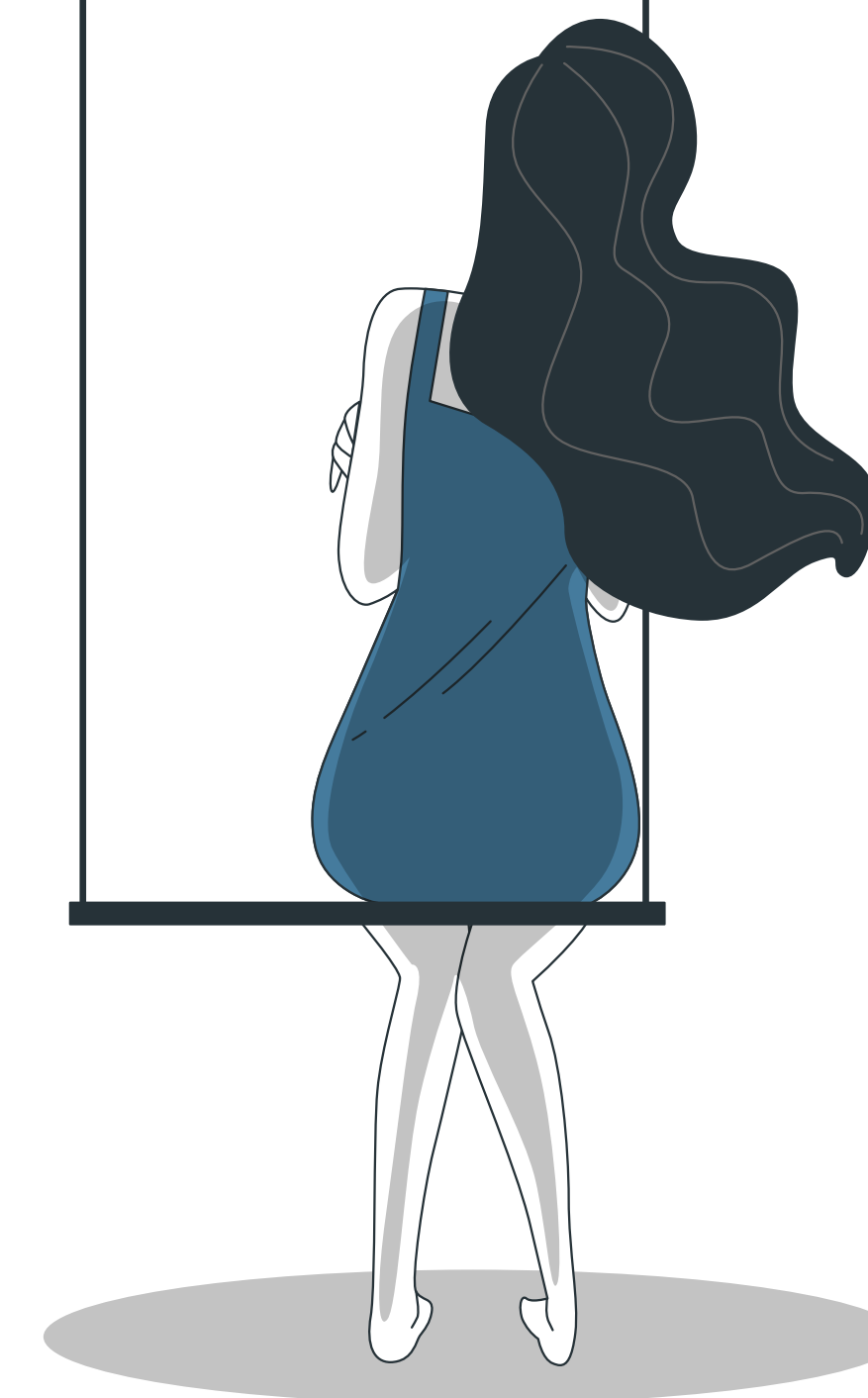




מפגש שיתוף תמיכה

ועזרה הדדית

עם עו"סיות שלומית
לירון גולן ושירה אליקו



דרך קלה לזכור הנחיות להרגעה:

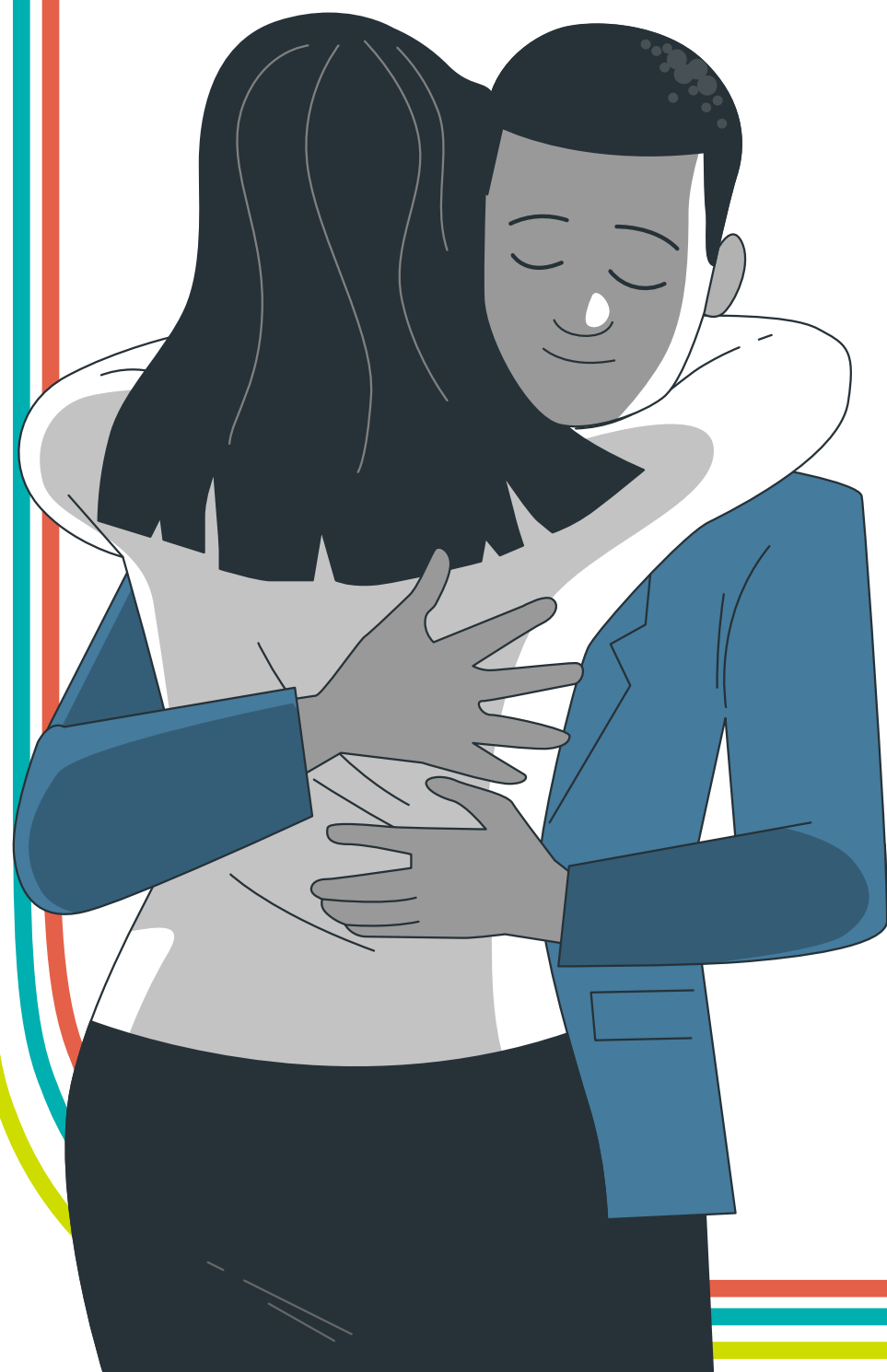
מ = מגע (חיבוק ארוך 45 שניות)

ת = תנועה (ניעור ידיים וגוף, טלטול הידיים לצדדים 30 פעמים)

נ = נשימות (לנשום מהאף, לנשוף תוך כדי אמירת בזזזז, ספירת נשימות ארוכות ועמוקות)

ה = היגד חיובי : אני בטוחה ומוגנת תוך כדי "תיפוף פרפר"

(יד ימין מתופפת על כתף שמאל ויד שמאל מתופפת על כתף ימין)



ויסות רגשי - משפטי עידוד

מחשבות מעודדות -

הצהרות שמזכירות לנו את הכוחות שלנו, את ההצלחות שהיו לנו בעבר ואת "האני ההגיוני"

המצב הזה לא יימשך לעולם ועד.

אני לא בסכנה כרגע.

זה טבעי להרגיש חרדה / פחד / כעס / קנאה במצב כזה.

היו לנו זמנים טובים ועוד יהיו.

רגשות הם כמו גל שעולה ויורד. בקרוב הם ירדו.

להיות רגישה פירושו להרגיש דברים בעוצמה גבוהה. אין בזה כל רע.

כולנו מרגישות. לעיתים רגשות קשים, גם בעוצמה. כל רגש הוא לגיטימי.

זה שהחיים לא הוגנים לפעמים, לא אומר שאי אפשר ליהנות ממה שיש.

רגשות הם חלק מהחיים ולא ניתן להימנע מהם.

כל הכבוד!

רוב בני האדם מתנהגות. לפעמים באופן לא צודק או לא הוגן. גם אני.

מומלץ למצוא את הדרך היעילה עבורכם.

אני יכולה להתמודד עם אכזבות. גם אני מאכזבת אנשים לעיתים...

לתזכר את עצמכם.

במשפטי העידוד שמתאימים לכן.

(פתק בארנק? על המקרר? תזכורת בסלולרי?)

כך שיהפכו להיות חלק טבעי ואוטומטי

בדפוס החשיבה שלכם.



טיפים להתמודדות

עם לחץ וחרדה

בעקבות המצב

הביטחון

1. להעסיק את עצמך.

לנקות, לקרוא, לעבוד, ללמוד
וכל עשייה אחרת, כל עוד היא אינה
מסכנת אתכם.
או את משפחתכם.
נסו כמה שיותר
לדבוק בשגרה.



2. להיערך מראש

הכנת הממ"ד או המקלט למצב
שמאפשר שהייה ממושכת בו:
אוכל יבש, בקבוקי מים,
ספרים, משחקים,
בגדים להחלפה ולתדוך
את המשפחה להיכנס
מיד כשיש אזעקה.



3. להתעצבן בחדשות

אבל לא באופן אובססיבי שמעסיק
ללא הרף ומגביר חרדות. ניתן
להסתפק במספר פעמים בודד
ביום או להתחבר
לאפליקציה
שמתריעה.



4. לא להיות קשים עם עצמך.

אם קשה לכן. להירגע ולתפקד
כרגיל - זה בסדר.
הגיוני שלא תצליחו לתפקד
כמו בתקופה
רגועה ושקטה.



5. לעשות פעילויות מרגיעות

כאלה שמתאימות לכן. כמו
ספורט - אפשר גם בבית, מדיטציה,
תפילה, מקלחת חמה, מוזיקה טובה,
סרט, ספר, שיחת
טלפון או זום
עם חברה קרובה או
קרובת משפחה וכו'.



6. לדבר

לדבר על הקושי ועל הרגשות
שלכן. עם משפחה,
חברותים, בן/בת הזוג,
קווי סיוע כמו ער"ן



טכניקות התקרקעות במצבי לחץ - נשאו נשימה עמוקה לפני שנתחיל



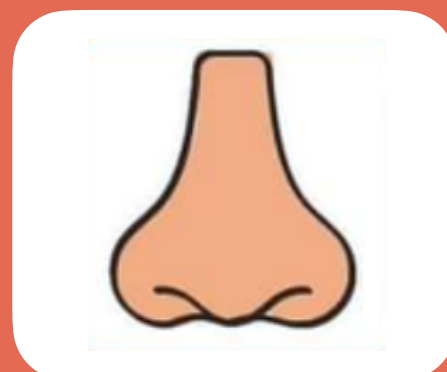
5 שימו  לחמישה דברים שאתן. יכולות.ים לראות -
שימו לב לפרטים כמו השתקפות של אור או דפוס



4 שימו  לארבעה דברים שאתן. יכולות.ים לחוש -
מגע הבגדים, הכסא, אפשר לחוש במרקם או במשקל החפצים



3 שימו  לשלושה דברים שאתן. יכולות.ים לשמוע -
קולות כמו צליל השעון, ציוץ ציפורים בחוץ ועוד



2 שימו  לשני דברים שאתן. יכולות.ים להריח -
שימו לב לריחות מסביב, אפשר גם לחפש חפצים שמציפים
ריח בחדר כמו נר או פרח.



1 שימו  לדבר אחד שאתן. יכולות.ים לטעום -
שימו לב אם נשאר טעם בפה מארוחה קודמת או
מסוכריה/מאכל אחר והתמקדו בו.



נשימות איטיות

במצב לחץ,

המערכת הראשונה שנפגעת היא מערכת הנשימה ולכן,
אדאג לאזן אותה ראשונה.
זכרו את שלושת העקרונות:

שאיפה רגילה

מעט עמוקה מהרגיל



נשיפה איטית



נשימה בקצב קבוע
המתאים לי

