

כך תזהו מצוקה רגשית ותגיבו נכון

ד"ר שירי דניאלס המנהלת המקצועית הארצית של עמותת ער"ן

מצוקה רגשית מתבטאת בארבעה תחומים מרכזיים

- **בתחום הרגשי:** מצב רוח ירוד, אי שקט ומתח פנימי, חרדה, היעדר עניין והנאה ותחושת ריקנות והיעדר משמעות.
- **בתחום הקוגניטיבי:** טווח ריכוז נמוך, בלבול, קושי בתהליכי קבלת החלטות, פסימיות ודימוי עצמי נמוך.
- **בתחום ההתנהגותי:** אנרגיות דלות ורמת פעילות נמוכה. יתכן והנערה תמנע אף מפעילות שגרתית כגון אכילה ושמירה על ניקיון. הירידה ברמת הפעילות מתבטאת גם בתחום חברתי, וכוללת הימנעות ממעורבות חברתית והתנתקות מן הסביבה.
- **בתחום הגופני:** הפרעות שינה, שינויים בתיאבון, תשישות ותלונות חוזרות על כאבים שונים.

סימנים העשויים להעיד על מצוקה רגשית

- תנודות במצב הרוח (בכי מרובה, התפרצויות כעס או לחלופין עצבות והסתגרות).
- אמירות מילוליות המשקפות פסימיות, ייאוש, חוסר אונים או הערכה עצמית נמוכה (אני כשלון, אני לא מסוגלת).
- הימנעות מקשרים והיעדרות ממפגשים חברתיים, שינוי הרגלי הפנאי.
- ירידה בתפקוד: היעדרות מלימודים/מקום העבודה, הישגים לימודיים ירודים/ תפוקות נמוכות בתחום התעסוקה.
- תלונות על הרגשה כללית לא טובה ודווח על תחושות כאב.
- לחץ וחרדה (תחושת מועקה מבשרת רעות, קושי לעזוב את הבית או לישון לבד).
- בעיות סביב אכילה (חוסר תיאבון, הימנעות מאכילה או אכילה כפייתית).
- קשיי שינה (קושי להירדם, תשישות, עייפות מתמשכת או שינה מוגזמת).
- ככלל, ככל שההתנהגות נתפסת כשונה מהרגיל וכאשר השינויים באים לידי ביטוי במקומות ובהקשרים שונים (למשל גם בבית וגם בעבודה או בחברה), עלינו לגלות משנה רגישות. ככל שמדובר בשינוי ממושך יותר בהתנהגות וככל שהאדם מבטא תחושת מסוגלות מועטה יותר להתמודד עם המצב - נעריך את עוצמת המצוקה כגבוהה יותר.