

עזרה נפשית ראשונה

- **דיבור על הפחדים ועל המחשבות המטרידות, מביא לתחושת הקלה גדולה במצוקה הרגשית.**
- **שליטה במידע היא שליטה בחרדה** - חשוב להתבסס על מקורות מידע אמינים שאינם מגבירים חרדה. חיוני לקבוע זמנים קבועים וקצרים להתעדכנות במידע - למשל, רק מדי שעתים ולא להישאב לקריאה וצפייה בתקשורת וברשתות החברתיות ללא שליטה ובקרה רוב שעות היממה. היו מודעים לתגובותיכם - אם קריאת תכנים מסוימים מגבירה אצלכם את הווליום בכפתור החרדה, הורידו את הווליום באמצעות צפייה בתכנים שונים מרגיעים, אופטימיים, מעלים חיוך ומעוררי השראה.
- **ידיעה מפחיתה חרדה** - חשוב להקפיד על צריכת מידע אמין, עובדתי ומדויק, להבדיל משמועות, השערות או פרשנויות.
- **שגרת יום מייצרת תחושת ביטחון** - התעוררו בטווח זמנים מוכר בו אתם מורגלים, הקפידו על הקצאת זמן לעבודה, למנוחה, לארוחות ולשינה. שלבו פעילויות מהנות, פעילות גופנית ופעילות חברתית. כל יום, סכמו לעצמכם ויחד עם ילדכם מה הצלחתם לעשות היום ומה התוכניות והציפיות ליום המחר. תנו מקום להכרת תודה והתמקדו ביש ובחצי הכוס המלאה, במקום במה שנמנע.
- **התמודדות מחייבת קבלה של רגשותינו כמו שהם, ללא שיפוטיות** - הלחץ והחרדה הן תגובות טבעיות ומצופות במצבי משבר וחירום וההתנגדות להן יוצרת כאב. כל אחד מתמודד בדרכו. אין רגשות נכונים או לא נכונים. חשוב לתת מקום לביטוי רגשי ולשתף חברים ובני משפחה.
- **גם לאנשים חזקים יש רגעים חלשים** - הגדילו את מעגלי התמיכה ואל תישארו לבד עם המצוקה. תגובות חריפות בעקבות משבר הן צפויות, טבעיות ולרוב יחלפו במרוצת הזמן.
- **כאשר המתח ותחושת הלחץ אינם דועכים או מרפים, יש להפנות לסיוע מקצועי.**

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