

## מחשבות מעשיות על קורונה וההתמודדות עימה

### פרופסור מולי להד

#### המסמך כולל: 1. מנגנון הרציפויות. 2. המלצות מעשיות להתמודדות פעילה.

נתחיל בשם של הוירוס. משמעות השם כתר או נזר וכמובן שהדבר נובע מהדמיון בין צורת הוירוס ודמיונו לכתר. המטרה שלנו צריכה להיות להפחית את השליטה של "המלכה קורונה" על חיינו.

#### מדוע קורונה מפחידה אותנו?

האדם הוא יצור ששונא אי ודאות ועוד יותר מכך חוסר שליטה. אי וודאות וחוסר שליטה מפגישים אותנו עם תחושת חוסר אונים. אך לאמיתו של דבר היצור האנושי מומחה בהתמודדות באי וודאות. אין עוד יצור שלוקח "סיכונים" מול אי הוודאות בחייו כמו היצור האנושי. דוגמאות מחיי היומיום לא חסרות בואו נבחן כמה:

- 1- **הולדת ילדים**- התקווה הגדולה של כולנו שילדנו יולדו ויתפתחו לאנשים מוצלחים, מצליחים ועוד. אך האמנם יש לנו "תכנית ביטוח" לכך? ודאי שלא ובכל זאת אנו יולדים ומולידים ואוהבים ילדים.
- 2- **חתונה**- הרוב המוחלט של הזוגות בעולם העומדים בפני חתונה חווים חששות מחד ותקוות ואהבה ורצון לקשר מאידך. בעולם המערבי אחוז גבוה מהנישאים ייפרדו או יתגרשו. האם זה מפריע לנו להיכנס לאי הוודאות הזו? לא! אגב היחיד שמנסה [לשווא] להכין אותנו הוא הרב הקורא את הכתובה שהיא בעצם הצהרה מה יקרה אם הנישואין הללו לא יצלחו... אבל מרבית הקהל שאינו בקיא בארמית רק מחכה לדעת כמה כסף החתן רושם.
- 3- **נהיגה ברכב**- מרבית הנהגים יוצאים לדרך תוך תחושה של שליטה במשימה. הם אינם עסוקים בעובדה שהם יושבים בקופסא שעובי הפח שלה מספר מילימטרים... ושאמנם הם נוסעים 60 או 80 או 90 קמ"ש אבל גם הרכב ממולם נוסע במהירות זו או אף גבוה ממנה. כן שוב אנחנו לוקחים סיכון ונכנסים למצב אי ודאות.
- 4- אנחנו מוכנים **להחליף עיסוק** - לעבור מקום ועוד מבחירה אבל אם מישהו יכפה עלינו מעבר למקום אחר או יטיל עלינו תפקיד שלא רצינו בו, נחוש אי נוחות גבוהה ותחושת חוסר שליטה.

#### אז מה מפחיד כל כך דווקא בקורונה?

- **אי הנראות של הגורם המפחיד. למרות שקבלנו הסבר על דרך הפצתו הוא בלתי נראה.**
- **ההד התקשורת העצום.**
- **אסוציאציות היסטוריות עם "מגפות" שחיסלו אוכלוסיות שלמות למשל באירופה.**
- **ההסגר - שלילת חופש התנועה.**
- **אי הידיעה מתי ימצא חיסון.**
- **וכמובן המשמעות שקורונה יכולה לגרום למוות.**

**פחד המוות** הינו הפחד העמוק והגדול ביותר של היצור האנושי - פחד זה מלווה אותנו כמעט מלידתנו ובמובהק בערך מגיל 5 או 7 עת הילד מבין שמוות הוא ענין אוניברסלי (כל דבר חי עתיד למות) בלתי הפיך, (ושגם יקיריו של הילד ואף הוא עצמו ימותו יום אחד).

אולם כיוון שפחד זה כה עצום אנו עושים מאמצים להסיח את דעתנו מהנושא ולנהל את חיינו כאילו מה שהיה הוא מה שיהיה: "אתמול מנבא את מחר".

למנגנון זה אנו קוראים מנגנון הרציפויות אשר מאפשר לנו לחוש שליטה על חיינו ולנהל אותם למרות הידיעה העמוקה שיום אחד לא נהיה.

איך ניתן להפוך את הרציפויות לפעולות מעשיות?

## המלצות לפעולה

ראשית נלמד את העובדות ולא ניתן לשמועות ולפרשנויות שאינן מוסמכות לנהל את חיינו. חשוב מאוד להיות קשובים לגורמים רשמיים כמו משרד הבריאות, צוות קופת החולים. להיעזר במרכז מידע של מד"א ומשרד הבריאות. חשוב לבנות שיגרה גם אם סדר היום הרגיל נקטע. כלומר גם אם אתם "בבידוד בבית" הקפידו על סדר יום. בהתחלה זה נראה מוזר אך אם תתמידו תראו שזה כשלעצמו מארגן. קבעו זמנים לקימה, לארוחות, לפעילות גופנית קלה, לצפיה באינטרנט/מחשב/חדשות ושעת שינה. כשמדובר בבית בו ישנם ילדים סדר יום עוזר גם להם אך גם להורים. שבועיים זה זמן ארוך להיות בתוך הבית. ניתן להוסיף בסדר היום זמן למשחקים [מכל סוג שהוא] זמן למשימות סידור וארגון הבית או של כל מיני דברים שכבר מזמן דחיתם אותם. בכל בית יש עודף של דברים שאיננו ממינים או זורקים. הנה הזדמנות גם לכך. מצאו זמן למנוחה. מי שיודע לעשות הרפיה זה נפלא, יש המון דוגמאות ב-YOUTUBE להרפיות כולל נעימות מרגיעות.

## הרציפות המציאותית חשיבתית

משחר חיינו מנסה האדם ללמוד חוקים לצבור ניסיון ולנסות לנבא את שיהיה מחר. גשר החוקים ההגיון והמציאות ניסיון העבר והשיגרה עוזר לחוש כי העולם הגיוני וניתן לצפייה.

## המלצות לפעולה

חשוב מאוד שננסה לארגן תפקידים בתוך השיגרה הכפויה הזו. אם אינכם בבידוד נסו לשמור על שיגרת תפקוד ואם אתם זקוקים למידע כדי לחוש שליטה. תחמו את הזמן בו אתם נכנסים לעדכונים אחרת זה יפריע לכם להיות עסוקים בתפקידכם. עיסוק /להיות פעיל מאוד מועיל. אם אתם בבידוד נסו להגדיר תפקידים. גם לכם המבוגרים וגם לילדים. לילדים עוד יותר חשוב שיש להם תפקיד ואחריות ולו הקטנה ביותר. תפקיד מוציא אותנו מפסיביות לאקטיביות וזו יוצרת תחושת שליטה. לכן ניתן גם להחליט על פעילות ספורט בבית [אם אינכם סובלים מתסמיני המחלה] וניתן גם להמציא תפקידים [כגון הילד או הילדה שמשקה את העציצים פעם ביומיים, מאכילה את בדגים וכו'] שתפו את בני הבית בתכנון התפריט ועד כמה שניתן בהכנתו זה ייתן להם תפקיד.

## רציפות התפקיד ותפקוד

רובם של התפקידים שאנו ממלאים במהלך החיים נמשכים שנים רבות ויוצרים את אותה תחושה של "אתמול מנבא את מחר" אנחנו ילדים, אחים, תלמידים, חבר בארגונים שונים, בני משפחה, בני זוג הורים וכו' ומאחר ואנו מכירים את תפקידנו בכל מסגרת יחסים אנו פועלים הרבה פעמים כמו בתסריט ידוע מראש או בטקסיות מסוימת ונדמה לנו שאנו יציבים לאורך הזמן..

## המלצות לפעולה

שימרו על קשר עם משפחה וחברים. דרך הסמראטפונים, הרשתות החברתיות, דרך מיילים, וואטסאפ ועוד.  
התארגנו דרך אפליקציות להזמין הביתה מזון, או שירותים אחרים שניתן להזמין באינטרנט עד הבית וכמובן שהשליח ישאירם מחוץ לדלת אם אתם בבידוד.  
צרו לכם קבוצת ZOOM, SKYPE, FACE TIME או כל קבוצה שאתם רואים את חבריכם/בני המשפחה והכניסו זאת לסדר היום. זכרו: מי שלא בבידוד לא פנוי כל הזמן להיות איתכם בקשר. אל תעלבו, תיזמו.

## הרציפות החברתית בין אישית

האדם תלוי להשרדותו בסביבתו האנושית. אנחנו חיים במשפחה, משפחה מורחבת, תלמידים בגן ובכיתה, יש לנו חברים לעבודה וחוג חברתי. אלו די קבועים לאורך החיים ולכן הציפיה לפגוש אותם אנשים/חברים והמפגש החוזר אתם יוצרים תחושה של רציפות. "אני מכיר את הסובבים אותי והמפגש אתם בטוח ומעניק תחושה של שליטה".

## המלצות לפעולה

זו הרציפות הפנימית שלנו. חשוב להזכיר לעצמנו מה לא השתנה? מה אנו יכולים לציין שלמרות המצב לא משפיע עלי? האם יש הרגלים שאני עושה בשיגרה שנותנים לי תחושה טובה ואני יכול לעשות אותם.  
להזכיר לעצמי איך התמודדתי במצבים קודמים, מה עזר לי ואיך ניתן להשתמש בזה (אולי אם שינויים) כיום. לדאוג לעשות כל יום משהו שאני יכול לעשות במסגרת המגבלות ושעושה לי טוב. להסיח את הדעת באמצעים של סרטים/קריאה/משחק.  
לאשר לעצמי ולמשפחתי שהמצב יסתיים, שכל מצב גם הקשה ביותר מסתיים בסופו של דבר, וכעת ניתן לתכנן מה הדבר שנרצה לעשות כשהכל יסתיים? משהו כייפי לציין סיום התקופה.  
למי שמתאים להתפלל, לחבר תפילה או לקרוא בספר תהילים.

## רציפות אישית/היסטורית

זו הרציפות הפנימית שלנו - כיצד אנחנו מכירים את עצמנו לאורך השנים. האמונות שלנו, הדימוי העצמי שלנו, מראה פנינו. עד כמה אנו תופסים את עצמנו כאופטימיים/בריאים, זהירים, לוקחי סיכון, ועוד ועוד. אף כי כל זה לא סטטי ואנו יודעים שאנו משתנים [פיזית ונפשית] התהליכים הללו בדרך כלל מאוד איטיים וזה משרה עלינו תחושת בטחון והמשכיות. אני מנבא את עצמי!