

מתבגרים מתמודדים עם הקורונה



מדוע קורונה מפחידה אותנו?

האדם הוא יצור ששונא **אי וודאות**, ועוד יותר מכך **חוסר שליטה**. אי וודאות וחוסר שליטה מפגישים אותנו עם תחושת **חוסר אונים**. אך לאמיתו של דבר היצור האנושי מומחה **בהסתגלות והתמודדות**. אין עוד יצור שמסוגל להתמודד מול אי הוודאות עם **יצירתיות ותקווה** כמו היצור האנושי. לחצו: **לסרטון: מה קורה בלחץ?**

באלו מקרים מומלץ לפנות לעזרה מקצועית?

תגובות רגשיות עוצמתיות הן נורמליות בתגובה למצב של משבר או לחץ משמעותי. באופן כללי הן נוטות להתפוגג לאחר כמה שבועות. במידה והתגובות הרגשיות נמשכות מעבר לשבועיים או מחמירות, פוגעות באופן משמעותי ביכולתכם לתפקד בחייכם - פנו להורים, לצוות ביה"ס ולעתים אף צריך כדאי לשקול פנייה לעזרה מקצועית.



לסיוע והתייעצות בהתמודדות נפשית על רקע הקורונה:

- ❖ קו חם עירוני, המופעל בין השעות 08:00-20:00
טלפון: 02-5418824 , 02-54213330 , 02-5421332
- ❖ מוקד ער"ן של הקואליציה הישראלית לטראומה ומשרד הבריאות
טלפון: 1201 שלוחה 6
- ❖ קו פתוח של משרד החינוך לטובת סיוע במצבי לחץ ומצוקה
טלפון: 1800-250-025
- ❖ קו חם למידע מטעם משרד הבריאות: *5400
- ❖ כאן תוכלו לעקוב אחר מידע אמין **בעדכונים שוטפים בטלגרם**
- ❖ בראש ובראשונה יש להישמע להנחיות המעודכנות של משרד הבריאות. ניתן למצוא אותן ב**קישור הזה**

זכרו! כאשר מידע מגיע אלינו ברשתות החברתיות חשוב לברר מה מקורו ואם הוא מופיע גם במקורות הרשמיים. נראה חשוד? מחקו אותו וכך תוכלו להצטרף למאבק הלאומי למניעת **התפשטות נגיף הפייק ניוז!**



12 שיטות לחיזוק החוסן הרגשי שהכינה ד"ר אדר בן אליהו:

❖ עשו דברים שגורמים לכם לתחושת מוגנות ובטחון: לשוחח עם מישהו מהמשפחה או מהקהילה הקרובה. 🤝

❖ מומלץ להימנע מחוויית רגש שלילי לאורך זמן: אם הרגש השלילי לא נעלם גם לאחר שיחה והכוונה למחשבות אחרות, אפשר להדחיק אותו. ידוע שכשאנחנו נמצאים במצבים שאנחנו מעדיפים לא להיות בהם, שימוש בהדחקה או דיכוי רגש שלילי מאפשר לרגש החיובי לצאת החוצה. 🥰

❖ כאשר יש רגש שלילי מציף, כדאי להסתכל ולהתבונן עליו ולתת לו לחלוף: לפעמים כאשר מנסים לשנות רגש, יש לנו מאבק פנימי! לפעמים הרגש בא להגיד לנו משהו. להקשיב לרגש לכמה רגעים, ואז נכון לשים אותו בצד ולהמשיך הלאה. לקבל את התגובה ולהבין שכל תחושה לגיטימית ושאפשר ללמוד ממנה משהו. 🧘

❖ חשבו על המצב באופן שיאפשר לכם לראות את החיובי: בגלל שהרגש הלא נעים מפריע, אפשר לתת פירוש אחר למצב הנתון. לדוגמא, אם אצטרך להיות בבידוד, זו הזדמנות לסדר את הארון המבולגן או המחסן, לראות סדרת טלוויזיה שכבר מזמן תכננתי לצפות בה ולא היה לי זמן. 😊

❖ התמקדו במשהו אחר: לא לחשוב או לקרוא על הקורונה, לא לדבר על תשומת הלב למשהו נעים- כמו ספר או אתר מסוים. 😌

❖ שמרו על סדר יום קבוע כמו בשגרה, על מנת לתת עוגן לך ולמשפחתך: ללכת לישון ולהתעורר בשעה קבועה, זמני ארוחה רגילים, שמקלחת מסודרת. 🌞

❖ עשו דברים שעוזרים לחוש את היכאן ועכשיו: לנשום, להתכרבל, לרקוד, יוגה 🧘

❖ חשבו על משהו אחד נעים ביום: משהו שהיה כיף, משמח, מצחיק, משעשע. 😊

❖ נסו לצחוק: לפחות פעם אחת ביום, מומלץ יותר. 😂

❖ עשו משהו טוב למען מישהו אחר- כמו לעזור למישהו או מישהי שזקוקים לעזרה. 🥰

❖ עשו משהו למען עצמכם: למשל, לשבת בשקט עם כוס קפה לרבע שעה או יותר, לשמוע שיר אהוב או משמח, לשחק משחק, לצייר... 🥰

❖ זכרו שהכל עובר ובסופו של עניין יהיה בסדר: כמו תמיד 😊

בברכת בריאות, רוגע ורפואה שלמה,
צוות השירות הפסיכולוגי החינוכי במעלה אדומים