המחלקה לעבודה סוציאלית

**המדריך להתמודדות עם מצוקה**

אנו מצויים בסביבה סוערת ומשתנה, הנתונה לאיומים מתמשכים, מורכבים ולא תמיד ניתנים לחיזוי. חוסר הודאות מעורר תחושות, לעיתים קשות להתמודדות.

**מצבי אי וודאות**

במצבים של אי וודאות , קיימת נטייה טבעית לנסות להעבירם לשליטתנו.

כשהם נמצאים בשליטתנו, הם יכולים לשמש לחיזוק יכולת התמודדות שלנו, להגברת החוסן הנפשי וביטחון העצמי. בכך הם מאפשרים התמודדות יעילה יותר עם מצבים קשים ובלתי צפויים בעתיד.

**במקרים רבים, מתלווים למצבי לחץ תגובות רגשיות וגופניות**:

חוסר סבלנות, קשיי ריכוז, קושי להירדם, עצבנות, רצון להתבודד, קושי להיות לבד. קשיים בנשימה, נשימה מהירה ושטחית, הזעה מוגברת בידיים, דפיקות לב מואצות, חוסר שקט גופני, בעיות עיכול, כאבי ראש, כאבי בטן, רעד, צמרמורות.

אלה **תגובות נורמליות** המופעלות כשאנו חשים ב "מצב חרום ".

מומלץ להתייחס לשינויים גופניים אלה באופן הבא:

לזהותם, לנסות לשייכם למצב, לבחון אם הם נעלמים או מתמעטים. לשתף חברים ובני משפחה, לצאת לפעילות פיסית מפחיתת מתחים או לבצע תרגילי הרפיה.

באם עוצמתם גבוהה וממושכת, מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע.

**המשאבים שלנו:**

**אמונה**

המשאבים הרוחניים הם חלק ממכלול מקורות החוסן שלנו. הנם מקור לחוזק ויציבות.

**תמיכה משפחתית**

המשפחה מהווה בסיס תמיכה חשוב ביותר. מומלץ למצוא זמן לחיזוק התא המשפחתי על ידי שיחות משפחה "סדירות" **כולל ילדים** ובילויים משותפים.

לא פעם עלול משבר חיצוני להקשות על תפקוד המשפחה ולהציף קשיים מתמשכים ו/או קודמים. במצבים אלה, ניתן לפנות לעזרה מקצועית.

חשוב במיוחד **להתייחס לילדים**. לילדים צעירים יש יכולת לחוש מה קורה סביבם, אך הינם חסרי יכולת לפרש ולהבין את שהם קולטים. לילדים חסרים ניסיון חיים ודרכים להרגיע את עצמם.

לכן, חשוב מאוד לשתף אותם- בהתאם לגילם –במחשבות, בתקוות, בהתלבטויות.

חשוב לתת להם אפשרות לספר על חששות, פחדים וספקות. ילדים עלולים "לשמור בבטן" דברים רבים כאשר הם מרגישים שלהורים אין רצון או יכולתלשמוע אותם. מומלץ להפעילם ע"י בקשת עזרתם בפעולות אקטיביות שיש ביכולתם לבצע. כך הם ירגישו נחוצים ובעלי ערך.

**תמיכה חברתית**

לתמיכה חברתית יכולת השפעה משמעותית **בחיזוק חוסננו כפרטים וכקהילה**. מומלץ תמיד ובמיוחד במצבים כמו היום, לחזק קשרים עם חברים: להביע נכונות לעזור ולהקשיב להם, לבקש ולקבל עזרה נחוצה. כשקהילה חזקה יותר, קל יותר לעבור משברים.

**כלים להתמודדות:**

מומלץ להשתדל  **להמשיך את שגרת היומיום** (עבודה, חוגים, לימודים, ניהול משק הבית וכד'). להוסיף פעולות מסיחות דעת ומרגיעות כמו: התעמלות, הליכה, ריצה, שחיה, עבודה בגינה, קריאה, צפייה בסרט, האזנה למוסיקה.

**חשוב להכיר ולכבד את השוני בתגובות של זולתנו** . לכל אחד צורך וזכות להגיב אחרת לקשיים. סובלנות תקל על היחסים המשפחתיים והחברתיים שלנו. כדאי גם **להיות סלחניים** כלפי תגובות קיצוניות של עצמנו.

**השתתפו בפעילויות חברתיות**, חזקו את הקשרים החברתיים שלכם. השתתפו בפעילויות של עזרה לזולת, לשכנים, לחברים. פעילות כזו, מגבירה את הביטחון ביחד ובתמיכה ההדדית.

**המגע הגופני** , הליטוף, החיבוק - מרגיעים ותומכים. יש להם חשיבות גדולה במיוחד בהרגעת הילדים, גם למבוגרים הם חיוניים.

**להגביר שימוש בהומור** וצחוק "הצחוק יפה לבריאות".

לאמצעי התקשורת ישנה השפעה רבה על מידת החשש והדאגה שלנו.

**מידה מסוימת של "הכחשה" והתעלמות** יכולה לעזור. העתיד באמת אינו ידוע לנו ולכן טוב לעיתים להתעלם ולנסות לדאוג פחות מתחזיות שליליות.

הקשבה לחדשות לעיתים תכופות (שמטבען מדגישות את הקיצוני והשלילי) מהוות אמנם מקור למידע, אך מאידך גם מקור להגברת המתח. **הפחתה במעקב אחרי החדשות ומציאת המינון המאוזן** עשויה להקל.

**צורת חשיבה** הרואה בקשיים אתגר ואפשרות לפתרון עתידי טוב יותר ולא מחסום בלתי עביר, מקלה על ההתמודדות. **התקווה** עוזרת להתמודדות עם מצבי לחץ. ככל שיש יותר תקווה, יש יותר אנרגיה פנויה להתמודדות.

ניתן לפרוק לחץ גם **בהבעת כעס**. אך במקום לכעוס על הזולת, עדיף למצוא אפיק לפריקת הלחץ באופן לגיטימי כמו עיסוק בספורט.

לימדו **מהתמודדויות יעילות בעבר** שלכם ושל אחרים. חשבו איך היה מתנהג במצב כזה אדם שאת התנהגותו אתם מעריכים. היזכרו כיצד הצלחתם להתמודד בעבר ביעילות. דמיינו עצמכם מתמודדים **היטב עם תסריט מאיים**: כאשר נדמה שאין מוצא ושהמצוקה לא תסתיים. כדאי לזכור שלאחר זמן נראים הדברים באור שונה והדרכים מתבהרות. מומלץ להשתמש **בפעילות או הרפיה** כל אחד לפי העדפתו. **בפעילות**- אנחנו מפעילים כישורים פיזיים ונפשיים שיש בהם כדי להקל את הלחץ. ישנם רבים שעבורם עצם הפעילות עוזרת להסיח את הדעת מהמצוקות ולפרוק מתחים. **בהרפיה**- אנחנו משחררים את מתח השרירים, מעבירים את מרכז הכובד מפעילות משימתית לפעילות מהנה ומרגיעה. המחשבות וההתנהגות עוברים ממצב של עשייה למצב של הוויה**.**

**בהצלחה!**

**צוות המחלקה לעבודה סוציאלית**

**בית החולים בני-ציון**