

בימים אלו אנו מצויים ביומיום בו השיגרה והחירום מתקיימים בו זמנית. המציאות בה אנו חיים היום יכולה להיות מלחיצה ושוחקת, ולכן אנו מרכזים פה מספר כלים להגברת החוסן.

שמירה על שגרה

השגרה מחזקת את הוודאות בתקופה לא וודאית. שמירה על השיגרה שומרת גם עלינו, לכן יש להשתדל לשמור על היומיום כמה שיותר דומה למה שהיה.



להיות בעשייה ולחפש איך ניתן לעזור

בכך ניזכר בכוחות ובמשאבים שלנו. בפעולת העזרה לזולת אנו עושים טוב לאחר ולעצמנו.

מציאת קבוצות שייכות

לחפש קבוצות שייכות ולהיות עימן בקשר. התחושה שאנו מוקפים באנשים שאכפת לנו מהם ולהם אכפת מאתנו, מחזקת את תחושת הביטחון והשגרה, ותורמת להפחתת חרדה ומתח. כוחנו באחדותנו.



התמקדות בחיובי

בימים אלו מפורסמים סיפורי גבורה, נתינה והתגייסות למכביר של אזרחים מדהימים שנותן ביטוי לכמה המדינה שלנו חזקה, יפה ומאוחדת. מומלץ להתמקד בזה.



מינון צפייה בחדשות

צפייה בחדשות יוצרת אשליה של תחושת שליטה, אך בפועל ידועה כמגבירה מתח וחרדה. מומלץ לרכז את צריכת החדשות לזמן תחום וקבוע מראש.



זהו מה עושה לכם טוב ותקדישו זמן לעשות זאת

כל אחד מאיתנו "נטען" באנרגיות מדברים אחרים- פעילות ספורטיבית, מוזיקה, לקרוא ספרים, לראות סדרות וסרטים ועוד. הקפידו להקדיש זמן לפעילויות אלו.



עודדו שיח רגשי בקרב הסובבים אתכם וחפשו קירבה אנושית שיחה פתוחה ולא שיפוטית הינה חשובה לאורור ושחרור תחושות מצוקה מצד אחד, וחיזוק התחושה שאנחנו לא לבד בזה.

”حصانة في الحياة اليومية”

كلية التربية في جامعة حيفا بشأن زيادة الحصانة في حالات الازمة

نحن موجودون في هذه الأيام في أيام تجتمع فيها الحياة العادية وحالة الطوارئ في الوقت نفسه.
ان الواقع الذي نعيش فيه اليوم يمكن ان يكون ضاعطاً وساحقاً ولهذا نحصر هنا عددا من
الوسائل لزيادة الحصانة

الحفاظ على الحياة المعتادة

الحفاظ على الحياة المعتادة يقوي اليقين في فترة لا يقين فيها. الحفاظ على الحياة المعتادة
يحفظنا أيضاً، لهذا ينبغي لنا ان نحافظ على الحياة اليومية المعتادة في أقرب صورة ممكنة
لها.



المشاركة في عمل والبحث عن كيفية المساعدة

نتذكر بهذا قوانا ومواردنا الذاتية. مساعدتنا لغيرنا تحسن الينا وللآخر.



إيجاد مجموعات انتماء

ينبغي إيجاد مجموعات انتماء وان نكون في صله بها. فشعور اننا محاطون بأشخاص
يهمنا امرهم ويهمهم امرنا يقوي الشعور بالأمن والحياة المعتادة، ويسهم من التقليل من
الخوف والتوتر فقوتنا في وحدتنا.



حصر الاهتمام في الايجابي

تنتشر في هذه الأيام على الملأ قصص بطولة وعطاء وتجند كثيرة للمواطنين تعبر عن
مدى قوة دولتنا وجمالها ووحدتها. نوصي بحصر الاهتمام بهذا.



الاقلال من مشاهدة الاخبار

ان مشاهدة الاخبار تنشئ وهم الشعور بالسيطرة، لكن من المعلوم في واقع الامر تزيد
التوتر والخوف. نوصي بحصر استهلاك الاخبار في وقتت محدود ومحدد مسبقاً.



هذا ما يحسن اموركم فخصصوا وقتاً لفعل ذلك

كل واحد منا "يُشحن" بطاقات من أشياء أخرى - كالنشاط الرياضي، الموسيقى، قراءة
الكتب، مشاهدة الأفلام والمسلسلات وغير ذلك فاحرصوا على تخصيص وقت لهذه
النشاطات.



شجعوا المحادثة الشعورية بين المحيطين بكم وابحثوا عن قرب انساني

ان المحادثة المفتوحة غير الحكمية مهمة لإطلاق مشاعر الضيق الحبيسة من جهة، ولتقوية
الشعور باننا لسنا وحدنا في هذا.

