



חופשה בצל מצב בטחוני מתוח - איך מתנהלים?

בימים אלו אנחנו מציינים את חג הפסח, את חודש הראמאדן ואת חג הפסחא. ימים של חג, חופשות, צום אבל גם ימים קשים מאוד של מציאות ביטחונית מעורערת. מדי יום אנחנו שואלים את עצמנו האם זה יום שמתאים לצאת בו לטייל? האם לאפשר לילדים להסתובב בעיר, ללכת לחברים ולקיים שגרה רגילה? האם לצאת לחופשה או להמתין ליד הטלפון, לראות אם יהיה גיוס מילואים?

רבים מאיתנו חווים בימים אלו תחושות של דאגה, לחץ, חרדה, חוסר אונים, וחוסר ודאות. אלו תחושות לא פשוטות אבל חשוב להבין שהן נורמליות, ותואמות את המצב שסביבנו. תחושות אלו עלולות לגרום גם לסימפטומים גופניים כגון כאבי ראש או גב או גפיים, כאבי בטן, סחרחורת והזעת יתר וגם לתגובות אחרות כגון הימנעות מלקיים תוכניות ולצאת לטיולים או מפגשים עם חברים וקרובים, מחשבות חוזרות על מה עלול לקרות? וגם כעס, או תחושה של דריכות רבה.

מה ניתן לעשות כדי להנות בכל זאת מחופשת החג? כדי לשמור על עצמנו בימים מורכבים אלו?

ראשית חשוב לדאוג להיות בטוחים כמובן. וכדי לעשות זאת יש להישמע להנחיות של פיקוד העורף, המשטרה וכוחות הביטחון. התקשורת מעדכנת בחדשות ובהנחיות, אבל ההצמדות לאמצעי התקשורת לקבלת ההנחיות חושפת אותנו גם למסרים חוזרים ונשנים של איום ולרבים מאיתנו חשיפה רבה זו מעלה את רמת החרדה. חשוב למנן את החשיפה הזו. לעיתים אנחנו מורידים אפליקציות הדוחפות את העדכונים וההנחיות אבל גם יכולות גם להלחיץ עם דחיפת התראות עם פרשנויות ותמונות וסרטונים חוזרים ונשנים שאינם מסייעים לביטחון שלנו, אלא להפך. בטח אם ילדים נמצאים בסביבתנו וחשופים לה גם הם.

חשוב במיוחד בימים אלו להיות פעילים ככל הניתן ולקיים שגרת חג. אל תישארו לבד, המשיכו להיפגש עם משפחה וחברים כפי שתכננתם, כמובן עם הערכת מצב ובהתאם להנחיות. כל עוד אין הנחיה להישאר במרחב מוגן או לא להגיע לאזור מסוים, רצוי להמשיך בפעילות, כזו שמרגישה לכם בטוחה ולא מאיימת. כמובן לא לצאת בכוח למקום או לפעילות שמעוררת בכם חרדה. אפשר לשנות מיקום למפגש או להזמין חברים הביתה.



נפגעי טראומה על רקע לאומי

אם אתם גרים באזור עימות שבו ההנחיות הן להישאר קרובים למרחבים המוגנים, דאגו לשוחח עם דמויות שמעוררות בכם ביטחון, ולשמור על אינטראקציות חיוביות עם בני הבית- לשחק יחד, לדבר ולעודד את בני הבית לספר כיצד מרגישים. ניתן לבצע ביחד פעולות מרגיעות ומפחיתות חרדה כגון נשימות, קרקוע, חשיבה חיובית (להתבונן באלבומי תמונות מטוילים ורגעים שמחים, לתכנן את הטיול שתעשו עם סיום הסבב הנוכחי) ולשמר תקווה – לתמוך אחד בשני ולומר בקול את הדברים החיוביים בהם אנחנו מאמינים – מדהים כמה תקווה קטנה של כל אחד יכולה לייצר תקווה גדולה ביחד.

עבור מי שמרגיש שהחרדה מתגברת ומראה סימנים חמורים יותר של לחץ, חשוב לקרקע באמצעות שאלות פשוטות, יצירת מגע (אחיזה היד, יצירת קשר עין), שיח על האירועים הקודמים שקרו וכיצד שרד אותם לדבר על הכוחות ועל כך שעכשיו אנחנו במקום בטוח, וכמו שעברנו בשלום אירועים קודמים, אנחנו חזקים ונעבור גם את האירוע הזה.

רצוי לצאת ככל הניתן החוצה, לטבע בימים אלו. המפגש עם הטבע, במיוחד בימים אלו של פריחה, ולו בגינה הביתית עשוי לסייע בהרגעה, בהזכרות בכך שמחזור הטבע ממשיך, שהחיים ממשיכים להתקיים למרות האיומים. כדאי לעסוק בפעילות גופנית המפרישה הורמונים שמשפיעים על החשיבה שלנו, מעוררת את הגוף ומזכירה לנו את היכולות שלנו.

**ואם כל אלו לא עוזרים מספיק ויש צורך בכלים נוספים,
מוזמנים להיכנס לאתר שלנו:**

www.natal.org.il

**או לערוץ היוטיוב של נט"ל שיש בו סרטונים שונים
להרגעה של לחץ וחרדה:**

www.youtube.com/@Natal-Israel

**או להתקשר לקו הסיוע של נט"ל: 1800-363-363
ונשמח לסייע.**

