



### ביצד להתמודד עם שגרת מלחמה?

בימים האחרונים נמצאת ישראל במלחמה. ישובי הדרום סופגים התקפות מרובות מזה שנים, והיום הורחב טווח האיום – טילים ומתקפות מחבלים, וגם איזור המרכז חשוף לאזעקות ולנפילות טילים. בנוסף לכך, ההפתעה והמהירות שבה התרחשו הדברים ואי הידיעה ביחס לגורלם של אנשים רבים מעוררת בכולנו רגשות של מתח ומצוקה.

ניתן לומר שתגובות החרדה הן בגדר תגובה נורמאלית למצב בלתי-נורמאלי. תגובות אלו, גם אם הן מטרידות ומעוררות בהלה, לרוב הן חולפות כאשר מוסר האיום מעלינו.

תגובות המצוקה יכולות להתבטא באופנים שונים וניתן לחלק אותם לשלוש קבוצות עיקריות:

**תגובות רגשיות:** פחדים וחרדות, דכדוך ועצב, תסכול וכעס.

**תגובות גופניות:** דופק מואץ, נשימה מהירה, הזעת יתר, מתח שרירי, רעידות בגוף, שלשולים, הטלת שתן תכופה. תגובות פסיכוסומטיות - כאבי ראש, מיחושים בגוף, אובדן תיאבון, בעיות עיכול, פריחות, עייפות יתר ונדודי שינה.

**תגובות קוגניטיביות:** מצבי לחץ מתמשכים עלולים לגרום לחוסר קשב, חוסר ריכוז, בלבול.

מחקרים רבים מצביעים על מספר דרכים המסייעות בהפחתת חרדה:

1. **שמירה על שגרת היומיום:** למרות שמצב משברי מזמין שינויים רבים, אנו יודעים כי הניסיון לשמור על השגרה יכול לסייע בהפחתת חרדה, ולתת תחושה של רצף, מוכרות וביטחון. וזאת, בעיקר כשהן מערבות פעילות אקטיבית ובסביבה בינאישית.
2. **דאגו לצרכיכם הבסיסיים:** אכילה ושתיה באורח סדיר והקפדה על מספר שעות השינה הינם חיוניים ביותר. כאשר דברים בסיסיים אלה חסרים – הדבר מחליש גם את היכולת הנפשית לעמוד במצבי דחק.
3. **הפתחה בחוויית האיום:** מומלץ לסמוך על מערכת ההתראות הישראלית ולהגיב לאזעקות בהתאם להוראות פיקוד העורף. יחד עם זאת, רצוי לצמצם את הצפייה בטלוויזיה, את הקריאה בעיתונים ובאינטרנט ואת השימוש באפליקציית צבע אדום. הצפת המידע מגבירה את תחושת חוסר האונים, וגורמת לחוויה מרובה וחוזרת של אירועים שהיו והסתיימו.
4. **מצאו זמן לפעילויות מהנות:** באזורים בהם ניתן להמשיך כרגיל בפעילויות מהנות, מומלץ לעשות כן. גם באזור הדרום, ככל שהדבר אפשרי, כדאי למצוא פעילויות מהנות שאינן מסכנות (לדוגמא: מפגש עם חבר באיזור הבית, שיחה בטלפון, צפייה בקומדיה וכו').
5. **הרפיה וכושר:** בעיתות חרדה הגוף מגיב לחרדה בתגובות פיזיולוגיות שלא תמיד נעלמות כאשר האיום מוסר. הרפיה וכושר יכולים לסייע בפריקת מתחים, ובשחרור הורמונים המשפרים את מצב הרוח.



6. **תמיכה:** קשה ומכביד לשאת את החרדה לבד, ולעיתים נטל הבדידות כבד יותר מנטל החרדה. מומלץ לאתר אנשים קרובים, לשתף אותם בחששות, לשמוע על רגשותיהם, ולשאת ביחד את העומס הרגשי.

מתי בכל זאת כדאי לפנות לקבלת עזרה מקצועית?  
תארנו בפרוט את תגובות המצוקה שבוודאי משותפות לרבים מאתנו. יחד עם זאת, אתם מכירים את עצמכם היטב. אם אתם מרגישים כי אתם מתקשים להתמודד עם העומס הרגשי זה יכול להיות זמן טוב לפנות לעזרה מקצועית. בנוסף, אם התגובות שהוזכרו פוגעות בתפקוד היומיומי, ומשבשות את היכולת לקחת חלק פעיל במטלות היומיום כדאי לפנות לעזרה מקצועית (למשל, חוסר יכולת לשבת בהרצאות, פגיעה חמורה בשינה, עומס של מחשבות חוזרות ומטרידות, תחושה של ניתוק מאנשים קרובים או מהמציאות).

בימים אלה מופעל "קו חם" שנועד לתת מענה של סיוע ותמיכה לסגל ולסטודנטים של האוניברסיטה ולקהל הרחב שמספרו: 03-5318811 בימים א'-ו' בין 00:00-22:00. במקביל, ניתן לפנות לשירותי הייעוץ בבנין פינקל-רקמן (בנין 407), טלפון 03-5318450 לצורך תיאום פגישה עם מי מהצוות הפסיכולוגי העובדים בשירות. לפעמים, פגישה או שתיים יכולות לשפר באופן ניכר את הרגשתנו.

צוות תמיכה פנאלי, אוניברסיטת בר-אילן