

מבצע "שאגת הארי" הודעה ממרכז החוסן חמני"ה ושירותי ייעוץ לסטודנט

- סטודנטים וסטודנטיות יקרים. ות,
בעקבות פרוץ מבצע "שאגת הארי" חשוב לנו להזכיר שאתם ואתן לא לבד!
ראו כמה נקודות להתמודדות ולתמיכה:
- קודם כל – לנשום.** עצרו לרגע, התבוננו פנימה, ונסו לבסס יציבות רגשית ומשפחתית, כהיערכות לתקופה המאופיינת בשינויים ובאי-ודאות.
 - גלו רגישות, גמישות וסובלנות** כלפי בני משפחה, עמיתים ובעיקר – כלפי עצמכם. ניכר כי נזדקק למשאבים נפשיים בזמן הקרוב.
 - זכרו – אינכם לבד.** הקהילה האקדמית שלנו חזקה, תומכת, ויודעת לעטוף גם ברגעים מאתגרים. יחד נוכל להמשיך ולהחזיק את הרצף האקדמי לצד שמירה על החוסן האישי והקהילתי.

במידת הצורך, ניתן לפנות לקבל מענה רגשי-תמיכתי מהגורמים הבאים:

- נט"ל** - נפגעי טראומה לאומית 24/7 בטלפון: 1800-363-363, *3363
- קו חם** - קבלת תמיכה וייעוץ מאנשי בריאות הנפש, תוך שמירה על אנונימיות, כולל ייעוץ להורים. ניתן להשאיר הודעה ומענה יינתן תוך 24 שעות, החל מיום שני ה-2/3 בשעה 10:00 בטלפון: 03-5318811.
- יועצי ויועצות חוסן לפי מחלקות** - פסיכולוגים. יות בהתמחות קלינית משירותי ייעוץ לסטודנט: <https://sites.biu.ac.il/sunflower-center-academic-resiliency/page/4171>
- בוט חמני"ה** - יועצת החוסן הוירטואלית של מרכז חמני"ה: <https://chatgpt.com/g/g-H10VWwRWL-khmny-h>
- מיזם אדוות להחלמה**, ביה"ס לעבודה סוציאלית- התערבות ראשונית זוגית בזום להפחתת מצוקה בעקבות המלחמה לשני בני הזוג, 3-4 מפגשים. לפניות: family.center@biu.ac.il
- "טיול משפחתי"**, מיזם אדוות להחלמה והקליניקה לשירות הקהילה מציעים התערבות המיועדת למשפחות עם ילדים ונוער בגילאי 3-15 המתמודדות עם לחץ ומצוקה בעקבות האירועים. לפניות: family.center@biu.ac.il
- מרחב יצירתי לנפש** - מרחב שבועי תומך ליצירה ושיח בזום עם אנשים מכלל קהילות בר אילן בהנחיית פרופ' עינת מטצל, ראש התוכנית לטיפול באומנות וסטודנטיות. ימי שלישי, חמישי ושבט מ-20:00 עד 21:00. לינק למרחב: <https://us02web.zoom.us/j/2821042741>

בחלק הבא אנו מתארים תגובות רגשיות אפשריות לזמן הקרוב, לשימושכם.:

ראשית, ניתן לומר שתגובות חרדה 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 ושתייה 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. **הפחתה 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. ככל שהדבר אפשרי, כדאי למצוא פעילויות מהנות שאינן מסכנות (לדוגמה: 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 שבדאי 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). במקביל, ניתן לפנות לשירותי הייעוץ בבנין פינקל-רקמן (בנין 407), טלפון 03-5318450 בין השעות 9-15 לצורך תיאום פגישה עם מי מהצוות הפסיכולוגי העובדים בשירות. לפעמים, פגישה או שתיים יכולות לשפר באופן ניכר את הרגשתנו.

בתקווה לימים שלווים ובטוחים לכולנו

צוות מרכז החוסן חמני"ה ושירותי ייעוץ לסטודנט