

מדריך

טכניקות להפחתת לחצים

כתבה וערכה- אורית שיבר



בתקופות של מלחמה או התקפות טרור, למנהלים תפקיד קריטי בתמיכה והפחתת לחצים בקרב עובדים. יצירת סביבה תומכת ומרגיעה חיונית לשמירה על רווחת העובדים והתפוקות שלהם.

הנה כמה טכניקות לניהול מתח, תרגילי הרפיה, תרגילי מיינדפולנס ותרגילי נשימה, שמנהלים יכולים להציג לעובדים, כדי לעזור להם להתמודד עם לחץ בזמן מלחמה התקפת טרור.

כל אחד ואחת יכולים להשתמש בטכניקות האלה בקלות, ללא קשר לתפקיד.

אלה טכניקות שמסייעות בהפחתת לחצים גם בזמן רגיעה, כאשר הלחצים נובעים מגורמים שונים, הקשורים במקום העבודה או בחיים האישיים.

לכן, שמרו את המדריך גם לימים שקטים שיבואו במהרה.

* מיותר לציין, שבמקרה של שכול אין די בטכניקות אלה.

תרגילי נשימה לוויסות לחצים

1

תרגילי נשימה מחזירים אותנו אל "הכאן ועכשיו", ובכך מצמצמים את המצבים בהם המוח שלנו מתרוצץ בין המון מחשבות (כולל קטסטרופליות). לכן, תרגילי נשימה מסייעים בהרגעת הגוף והנפש. הנה דוגמא לתרגילי נשימה שאתם או העובדים איתכם יכולים לבצע, כדי להוריד את מפלס הלחץ-

נשימות קופסא: ההנחיה כאן היא לשאוף אוויר אל הבטן בספירה של ארבע, להחזיק את הנשימה (לא לנשוף) בספירה של ארבע, לנשוף את האוויר החוצה לאט בספירה של ארבע. חכו ארבע שניות, ואז חזרו על התרגיל שוב. רצוי לעשות זאת לפרק זמן של שתי דקות, בזמנים שונים של היום. הטכניקה הזו עוזרת לווסת את מערכת העצבים.

נשימות 4-7-8: בטכניקת 4-7-8 שואפים פנימה אוויר למשך ארבע שניות, מחזיקים את הנשימה (לא לנשוף) במשך שבע שניות, ונושפים את כל האוויר החוצה לאט, לאט במשך שמונה שניות. חשוב לחזור על הטכניקה הזו כמה פעמים, בזמנים שונים של היום ולפחות למשך שתי דקות בכל פעם. רצוי ליותר זמן. הטכניקה עוזרת להרגיע את הנפש ולהפחית מתח.

נשימה סרעפתית: בתרגול של נשימה סרעפתית מתמקדים בהרחבת הסרעפת כששואפים אוויר עמוק דרך האף ונושפים לאט דרך הפה. שוב, יש לחזור על התרגיל כמה פעמים ברצף, ובזמנים שונים של היום.

חשוב לזכור, שעקביות היא המפתח לאפקטיביות בתרגול של הטכניקות האלה.

אם אתם מנהלים, אתם יכולים לקבוע מפגשי מיינדפולנס או הרפיה קבועים ביום/בשבוע, כדי לספק לעובדים הזדמנויות לתרגל את טכניקות ההתמודדות האלה. בנוסף, ניתן להציע משאבים, כמו- אפליקציות למדיטציה מודרכת או תרגילי הרפיה מוקלטים.

JOURNALING - כתיבת יומן

2

כתיבת יומן (JOURNALING) ואפילו כתיבה חופשית בלי סינון של מה שעולה על הכתב היא דרך יעילה לעבד רגשות, להפחית מתח ולהשיג בהירות בזמנים קשים או כשלחצים מציפים אותנו. הנה הנחיה שלב אחר שלב איך להשתמש ב-JOURNALING-



הגדירו זמן כתיבה קבוע:

הקדישו זמן ספציפי בכל יום לתיעוד. עקביות תעזור להפוך את הכתיבה להרגל, ותאפשר מקום ייעודי לעיבוד מחשבות ורגשות.

הביעו את הרגשות שלכם:

התחילו בכתיבה חופשית על הרגשות, הפחדים, החרדות והלחצים שלכם בזמן הזה. תנו למחשבות שלכם לזרום ללא כל שיפוט או סינון.

תעדו את המצב:

תארו את האירועים או המצבים הספציפיים שגורמים ללחץ. כתבו מה קרה, איך הרגשתם ואיך הגבתם. רשמו פרטים, כדי לעזור לכם להבין טוב יותר את מה שעובר עליכם.

חשבו על התגובות שלכם:

חשבו כיצד הגבתם רגשית ומה עשיתם. תחשבו אם יש דרכים חלופיות להגיב או להתמודד עם גורם הלחץ.

לפעמים תוך כדי כתיבה, וכשאנחנו מוציאים על הנייר את כל מה שחולף לנו בראש בנקודת הזמן הזו, אנחנו כבר מרגישים הקלה. יש פעמים שאפילו אנחנו משיגים יותר מכך, למשל אנחנו משיגים תוך כתיבה חופשית- הבנה, נקודת מבט נוספת, רעיון איך לפעול, ולכן הטכניקה פשוטה מאוד ויעילה מאוד. וגם אם תשיגו רק פורקן של הרגש- כבר עשיתם משהו טוב עבור עצמכם.

ניתן לבסוף להוסיף לכתיבה גם-

תרגול הכרת תודה:

רשמו דברים שאתם אסירי תודה עליהם, לא משנה כמה קטנים. התמקדות בהיבטים חיוביים יכולה לשנות את הלך הרוח שלכם ולהפחית מתח.

התאימו אישית את תהליך התיעוד הזה כך שיהיה בהתאם להעדפות שלכם ולנוחות שלכם. כתיבת יומן או כתיבה חופשית של כל מה שעובר לכם בראש ומציף אתכם באותו הרגע מספק מרחב פרטי לרפלקציה עצמית או להתבוננות פנימית במחשבות, ברגשות, בצרכים, בזיכרונות, ויכול להיות כלי רב ערך לניהול לחצים.

טכניקות ויזואליזציה (דמיון מודרך או דמיון מנטלי)

3

טכניקות ויזואליזציה, הידועות גם כדמיון מודרך או דמיון מנטלי, יכולות להוות כלי עוצמתי לתרגול של העובדים, על מנת להפחית חרדה ולמצוא שלוה. הנה מספר טכניקות להדמיה, שתוכלו להשתמש בהם בעצמכם או לחלוק עם העובדים איתכם-

הדמיית חוף:

עצמו את העיניים, וקחו כמה נשימות עמוקות.

דמיינו את עצמכם עומדים על חוף יפהפה ושלוו. הרגישו את חום השמש על העור שלכם ואת הרוח העדינה על הפנים.

דמיינו את השמים הכחולים והצלולים ואת קול הגלים המתנפצים על החוף.

דמיינו את עצמכם הולכים לאורך קו החוף, מרגישים את החול הרך מתחת לרגליים.



קחו רגע לספוג את השקט והשלווה של החוף הזה, תנו לעצמכם להירגע לחלוטין ולהרפות מכל מתח או חרדה.

הדמיית יער:

עצמו את העיניים, וקחו כמה נשימות עמוקות.

דמיינו את עצמכם ביער שופע ושלווה. ראו את העצים הגבוהים, העלים הירוקים שמתנופפים ברוח הקלה ואת אור השמש שמסתנן דרך הענפים.

דמיינו לעצמכם הליכה נינוחה בשביל של יער מפותל, מוקף במראות של הטבע ובקולות של הטבע.

הרגישו את האוויר הקריר והמרענן ואת האדמה הרכה מתחת לרגליים שלכם כשאתם הולכים עמוק יותר לתוך היער.

קבלו את השלווה והשקט של היער, הרשו לעצמכם לשחרר מתח וחרדה.

הדמיית הר:

עצמו את העיניים, וקחו כמה נשימות עמוקות.

דמיינו את עצמכם בבסיס של הר עצום ממדים, כביר. הרגישו את החוזק והיציבות של ההר.

דמיינו את עצמכם מטפסים על ההר, צעד אחר צעד, מרגישים את הנחישות והחוסן שבכם.

כשאתם עולים, דמיינו שאתם משאירים מאחור דאגות, מתח או חרדה, ומאפשרים להר לספוג אותן.



הגיעו לפסגה וחושו תחושה של הישג, שלוה ובהירות כשאתם מביטים בנוף עוצר הנשימה למטה. אתם יכולים לפרוש את הידיים למעלה בתחושה של ניצחון.

הדמיית ענן:

עצמו את העיניים וקחו כמה נשימות עמוקות.

דמיינו את עצמכם שוכבים על גבעת דשא רכה, מביטים למעלה לשמיים.

דמיינו לעצמכם עננים לבנים רכים חולפים ממעל. כל ענן מייצג דאגה או גורם לחץ בחיים שלכם.

כשענן חולף, דמיינו אתכם שמים את הדאגה שלכם על הענן הזה, וצופים בו מרחף הלאה מכם ונעלם במרחקים.

הרגישו תחושה של קלילות והקלה כשהדאגות מתרחקות, ומשאירות אתכם עם ראש צלול ושליו.

עשו זאת עם כל דאגה ומחשבה מלחיצה, שעוברת לכם בראש עכשיו.

תרגלו את טכניקות ההדמיה האלו באופן קבוע, במיוחד ברגעי לחץ, כדי לעזור למצוא רגעים של רוגע ושקט. בחרו הדמיה אחת או יותר שאתם הכי מתחברים אליה, ועשו בה שימוש לפי הצורך.

טכניקות ויזואליזציה, הידועות גם כדמיון מודרך או דמיון מנטלי, הוכחו מדעית כמסייעות בהפחתת מתח וקידום הרפיה. מחקרים הראו כי להדמיה יכולה להיות השפעה חיובית על רמות הלחץ, החרדה והרווחה הכללית (WELL BEING).

הרפיית שרירים מתקדמת (PMR) היא טכניקת הרפיה, הכוללת מתיחה של שרירים, ולאחר מכן הרפיה של קבוצות שרירים שונות בגוף, כדי להפחית מתח ולקדם רגיעה. להלן מדריך שלב אחר שלב לתרגול הרפיית שרירים מתקדמת-

מצאו מקום נוח:

שבו בכיסא נוח או שיכבו על מחצלת/מזרן או מיטה בסביבה שקטה ושלווה.

התחילו עם נשימה עמוקה:

קחו כמה נשימות איטיות ועמוקות, כדי לעזור לכם להירגע ולהתרכז. שאפו עמוק דרך האף, החזיקו לרגע את האוויר, ואז נשפו באיטיות דרך הפה.

התחילו עם הידיים שלכם:

סיגרו את האגרופים בחוזקה, והחזיקו כך אותם במשך כ-10-5 שניות. הרגישו את המתח בידיים ובאמות.

שחררו את המתח:

בבת אחת שחררו את המתח בידיים שלך, ותנו להם ליפול למטה לגמרי. הרגישו את הניגוד בין המתח והרגיעה.



עברו לאמות הידיים שלכם:

מתחו את השרירים באמות הידיים על ידי כיפוף והחזקתם מכופפות למשך כ-10-5 שניות.

שחררו את המתח:

שחררו את המתח באמות הידיים שלך, ותנו להן להשתחרר לגמרי וליפול למטה. ללא כל מתח.

המשיכו לזרועות העליונות שלכם:

מתחו את השרירים בזרועות העליונות על ידי כיפוף, הרגישו את המתח למשך כ-10-5 שניות.

שחררו את המתח:

שחררו את המתח בזרועות העליונות ותנו לשרירים להיות רכים ורגועים.

חזרו על התהליך עם יתר חלקי הגוף:

חזרו על התהליך הזה של מתיחות והרפיה עבור קבוצות שרירים שונות, כמו- הכתפיים, הצוואר, הפנים, החזה, הגב, הבטן, הירכיים, השוקיים וכפות הרגליים.

מיקוד ומיינדפולנס:

בזמן שאתם עוברים על כל קבוצת שרירים, מקדו את תשומת הלב שלכם בתחושות של מתח והרפיה. שימו לב לניגוד בין שני המצבים.

קחו את הזמן:

קחו את הזמן במתיחה והרפיה של כל קבוצת שרירים. וודאו שאתם מותחים ומרגיעים כל אחת מהן לפני שתמשיכו לקבוצת השרירים הבאה.

סיימו עם הרפיית הגוף המלא:

לאחר שעברתם את כל קבוצות השרירים, הקדישו רגע למתוח את כל הגוף, ואז שחררו והרפו. תנו לעצמכם להיכנס למצב של רגיעה מוחלטת.

תרגלו הרפיית שרירים מתקדמת באופן קבוע, כדי להיות מודעים יותר למתח השרירים, וכדי לשפר את היכולת שלכם להירגע ביעילות. זה יכול להיות כלי מועיל לניהול מתחים ולקידום רגיעה, במיוחד בזמנים מאתגרים.

הרפיית שרירים מתקדמת (PMR) הוכחה מדעית כטכניקה יעילה להפחתת מתח ולהרפיה. PMR נחקר רבות והוכיח השפעות חיוביות במחקרים שונים.

מחקרים מדגימים את היתרונות של הרפיית שרירים מתקדמת בהפחתת חרדה, דיכאון ושיפור איכות החיים של אנשים, המתמודדים עם גורמי לחץ שונים.

תכנות נוירו-לשוני (NLP) הוא תחום המשלב תובנות ופרקטיקות מניירולוגיה, בלשנות ודפוסי התנהגות, כדי לעזור לאנשים לשפר את הרווחה הנפשית והרגשית שלהם.

בשיטת NLP (תכנות נוירו-לשוני) טכניקות שונות, כדי לעזור לאנשים להתמודד עם מתח וחרדה ביעילות (כמו-גם עם נושאים נוספים). אחד מהתהליכים בשיטת NLP, שניתן להשתמש בו כדי להפחית מתח הוא טכניקת ה"עוגן". עיגון כרוך ביצירת קשר נפשי בין מצב נפשי ספציפי (למשל- רוגע, ביטחון עצמי וכיו"ב) לבין גירוי פיזי או מנטלי ספציפי. לפניכם מדריך שלב אחר שלב לתרגול עיגון להפחתת מתח-

בחרו מצב רגוע בעבר:

זהו זיכרון או חוויה ספציפיים שבהם הרגשתם רגועים, בטוחים ובעלי שליטה. דמיינו את החוויה הזו בצורה חיה. השתמשו בכל החושים: ראייה, שמיעה, תחושה, ותבדקו איזה התנהגויות ומחשבות ליוו אתכם באותו הזמן. שימו לב מה גורם לתחושת הרוגע הזו, שימו לב לתנוחת הגוף שלכם במצב הזה, לקצב הנשימה, וכדומה. היזכרו בכל ריח או טעם שקשורים למצב.

עגנו את המצב הרגוע:

זכרו את החוויה הנבחרת, ובו- זמנית בחרו עוגן ייחודי, כמו למשל, לחיצה של האגודל והאצבע יחד או רמז מנטלי (למשל, מילה או תמונה ספציפית), הקשורים למצב הרגוע הזה. עוד דוגמא



לעוגן ייחודי יכול להיות חלק בגוף העליון או בפנים, שקל לכם לגעת בו או בחרו פעולות שאתם לא נוהגים לעשות, ולכן הן ייחודיות עבורכם.

חזרו וחזקו:

חזרו על התהליך הזה מספר פעמים, אתם ניגשים שוב לזיכרון של המצב הרגוע ומפעילים את העוגן בכל פעם. כלומר, משתמשים בתנועה שבחרתם (למשל, לחיצה על האגודל והאצבע) או ברמז המנטלי (למשל מילה שבחרתם כעוגן). המטרה היא לחזק את הקשר בין העוגן למצב הרגוע. כלומר, כנסו למצב הרצוי, וכשאתם מתחילים להרגיש את התחושות הרצויות בעוצמה, תגעו או תלחצו במקום שנבחר כעוגן. ככל שהתחושה של הרגע גוברת בדמיון, הגבירו את הלחץ והמשיכו להחזיק את העוגן לכ- 30 שניות. בסיום נערו את עצמכם, וחישובו על משהו אחר. חיזרו על התהליך הזה 3 פעמים נוספות.

חשבו על מצב עתידי:

חשבו על מצב עתידי, שבו תרצו להיות במצב הנפשי של רוגע. דמיינו את המצב העתידי, הפעילו את העוגן, ודמיינו איך אתם פועלים כשאתם מחוברים בעוצמה למשאבים שיש לכם.

בדקו את העוגן:

לאחר שיצרתם קשר חזק בין התחושה של רוגע לבין הפעולה=העוגן, בדקו את העוגן על ידי הפעלתו (למשל, לחיצה על האגודל והאצבע יחד). שימו לב אם אתם יכולים לגשת למצב הרגוע בקלות.

החילו את העוגן בזמנים לחוצים:

כאשר אתם מרגישים לחוצים או חרדה, הפעילו את העוגן (שוב, למשל, לחיצה של האגודל והאצבע יחד), כדי לגשת למצב הרגוע הקשור אליו.

חזרו וחזקו ברגעים שלווים:

בכל פעם שאתם מוצאים את עצמכם במצב שליו ורגוע, חזקו את העוגן על ידי הפעלתו והיזכרות בשלווה שקשורה בו.

על ידי שימוש בטכניקת העיגון, יכולים ליצור כלי מנטלי, שמאפשר לעבור ממצב של מתח למצב של רוגע, ובסופו של דבר לנהל את רמות הלחץ ביעילות.

מיסגור מחדש = Reframing

6

תהליך NLP יעיל נוסף שעובדים יכולים להשתמש בו כדי להפחית מתח נקרא "Reframing" (מסגור מחדש). מסגור מחדש כרוך בשינוי האופן שבו אדם תופס ומפרש מצב, ומאפשר לו לראות אותו מנקודת מבט ניטרלית יותר או אולי חיובית יותר. הנה מדריך לתרגול מסגור מחדש להפחתת מתח-

זהו את המצב המלחיץ:

מהו האירוע או המצב הספציפי שגורם לכם ללחץ כרגע?



בואו ניקח מצב מלחיץ היפותטי, הקשור למלחמה או מתקפת טרור וניצור עבורו מיסגור מחדש, כדי להקל עלינו ולאפשר לנו להמשיך לתפקד גם בזמן לחץ ובמצבי משבר.

דוגמא למצב מלחיץ -

תארו לעצמכם שאתם מרגישים חרדה עצומה, עקב עדכוני חדשות קבועים על מלחמה, המתרחשת בארץ או מחבל מפגע.

מודעות למחשבות ורגשות שליליים:

הקדישו רגע כדי לשים לב למחשבות, לרגשות או לאמונות שלכם, הקשורות למצב. רשמו אותם במידת הצורך.

דוגמא למחשבות ורגשות אפשריים במצב הזה-

מחשבות: "אני לא יכול להתמודד עם זה. אני חסר אונים ופוחד".

רגשות: חרדה, פחד, חוסר אונים.

אתגרו מחשבות שליליות:

אתגרו כל מחשבה שלילית על ידי שאלה - האם יש הסברים חלופיים או נקודות מבט שאנחנו עשויים להתעלם מהם?



צרו פרשנויות חלופיות:

עשו סיעור מוחות עם אחרים או רק בראש שלכם.. ורשמו פרשנויות חלופיות, מאוזנות יותר ביחס למצב שאתם מתמודדים אתו.

בחרו פרספקטיבה אחרת:

בחרו בדרך ניטרלית או אפילו חיובית למסגר מחדש את מה שמלחיץ אתכם. התמקדו כיצד תוכלו להשתמש בחוויה זו כדי לשפר את החוסן וכישורי ההתמודדות שלכם.

לדוגמא פרספקטיבה חדשה יכולה להיות: "אני מעודכן ומוכן. אני יכול להתמקד במה שאני יכול לשלוט ולתרום באופן חיובי למשפחה שלי או לתושבים אצלנו בעיר".

דמיינו את התוצאה החיובית:

עצמו את העיניים, ודמיינו בצורה חיה את התוצאה החיובית, הקשורה לפרספקטיבה החדשה. דמיינו את עצמכם מנווטים בביטחון בסיטואציה.

לדוגמא- דמיינו את עצמכם נוקטים בצעדים יזומים, כדי לתמוך בקהילה שלכם, להתנדב או לארגן משאבים כדי לעזור לנזקקים. דמיינו תחושה של מטרה והגשמה באמצעות הפעולות שלכם.

עגנו את הפרספקטיבה החדשה:

הפעילו מגע פיזי או רמז מנטלי (עוגן), כדי לשייך את הפרספקטיבה החדשה לגירוי הספציפי/למקור הלחץ, ממש כמו בטכניקת העיגון.

למשל, כאשר אתם מדמיינים את התוצאה החיובית הזו, אתם יכולים להקיש בעדינות על הלב שלכם כעוגן שלך, וכך לחבר את הפרספקטיבה החיובית הזו לתחושה פיזית.

בדקו והחילו את המסגור מחדש:

בכל פעם שאתם מרגישים לחץ הקשור לסיטואציה, הפעילו את העוגן והיזכרו ב-reframe החיובי. אפשרו לפרספקטיבה החדשה הזו להשפיע על האופן, שבו אתם תופסים ומגיבים לגורם הלחץ.

למשל, בכל פעם שאתם חשים לחץ או חרדה מהמלחמה, הקישו על הלב שלכם, כדי להפעיל את הפרספקטיבה החדשה. הזכירו לעצמכם את היכולת שלכם לעשות שינוי ולתרום באופן חיובי בזמנים מאתגרים.

הפרספקטיבה החדשה מסיטה את המיקוד מחוסר אונים לתחושת מסוגלות, והיא מעודדת פעולה ותמיכה קהילתית, וזה כבר עדיף על פני שיטוט בין מחשבות מפחידות על מה שעלול לקרות. חשוב להתאים אישית את הפרספקטיבה החדשה כך שתתאים למצבכם ולאמונות שלכם, כי כך נבטיח שהיא מספקת לכם כוח בנסיבות מלחיצות.

תרגול הכרת תודה וחמלה עצמית:

רשמו על מה אתם מוקירים תודה עכשיו, תוך התמקדות בחוזקות ובחוסן שלכם בזמנים מאתגרים.

על ידי שימוש בטכניקת המסגור מחדש ושילוב שיטות עבודה כמו- הכרת תודה וחמלה עצמית, אנחנו יכולים לשנות את הלך הרוח שלנו ולתפוס מצבי לחץ באור אחר, ובסופו של דבר לעזור לנו להתמודד עם מתח וחרדה בנסיבות קשות. חשוב לתרגל את הטכניקה הזו באופן קבוע ולהתאים אותה לצרכים ולחוויות האישיים שלכם.

טכניקת הרפיה סריקת הגוף

7

סריקת הגוף היא טכניקת הרפיה, היכולה לעזור לעובדים להפחית מתח ולקדם תחושת רוגע בזמנים מאתגרים או כל אירוע אחר, שמעורר לחצים ו/או דאגות. הנה הנחיה שלב אחר שלב איך לתרגל את תהליך סריקת הגוף-

מצאו מקום שקט ונוח:

בחרו בסביבה שקטה ושלווה, שבה לא יפריעו לכם.

שיכבו על מזרן/מחצלת או שבו על כיסא נוח, וודאו שהגוף שלכם נתמך במלואו.



עצמו עיניים ונשמו עמוק:

עצמו עיניים בעדינות וקחו כמה נשימות איטיות ועמוקות כדי להתרכז "בכאן ועכשיו" ולהירגע. שאפו עמוק דרך האף, החזיקו לרגע, ואז נשפו באיטיות דרך הפה.

התמקדו בנשימה שלכם:

הפנו את תשומת הלב שלכם לנשימה שלכם. הרגישו את הזרימה הטבעית של הנשימה שלכם כשהיא נכנסת ויוצאת מהגוף. שימו לב לתחושה של כל שאיפה ונשיפה, עלייה ונפילה של החזה או הבטן.

התחילו את סריקת הגוף:

התחילו בהתמקדות באצבעות הרגליים. התכווננו לכל התחושות, המתח או ההרגשה באצבעות הרגליים.

העבירו לאט את תשומת הלב שלכם במעלה הגוף, וסירקו כל חלק בגוף באופן שיטתי: כפות רגליים, קרסוליים, שוקיים, ברכיים, ירכיים, בטן, חזה, גב, זרועות, כתפיים, צוואר וראש.

שימו לב לתחושות ללא שיפוט:

כשאתם סורקים כל חלק בגוף, שימו לב לכל התחושות שאתם עשויים לחוות, בין אם זה מתח, חום, קרירות או כל תחושה אחרת.

התבוננו בתחושות האלה ללא שיפוט או בלי לנסות לשנות אותן.

הירגעו ושחררו מתח:

כאשר אתם נתקלים באזור מתוח, הקדישו רגע כדי לשחרר במודע את החלק הזה בגוף. שאפו עמוק, התמקדו באזור הזה, ונשפו, תוך שחרור מתח או אי נוחות.

המשיכו בסריקה:

המשיכו לסרוק את הגוף מכף רגל ועד ראש, או להיפך, והרגיעו או שחררו את המתח בכל חלק בגוף שאתם מתמקדים בו.

חזרו לנשימה שלכם:

לאחר שסרקתם את כל הגוף, החזירו את המיקוד בנשימה שלכם, שאפו ונשפו בעדינות.

תהנו מתחושת הרגיעה:

הקדישו רגע כדי להעריך את תחושת הרגיעה והשלווה לאחר ההשלמה של סריקת הגוף.

מעבר חזרה בהדרגה:

כאשר אתם מוכנים, פקחו בעדינות את העיניים, וחזרו לאט לאט לפעילות הרגילה שלכם, כשאתם נושאים את תחושת הרגיעה איתכם.

סריקת הגוף היא תרגול של מיינדפולנס (בעברית זה נקרא – קשיבות). מיינדפולנס ומדיטציה עוזרים לאנשים להתמקד ברגע ההווה, להפחית את החרדה מהעתיד או להתעכב על העבר

(מה שקרה בעבר, חרטות, ועוד). פרקטיקות אלו יכולות לספק שלווה ורוגע בתוך מצבים כאוטיים.

8 תרגול מתוך שיטת CBT

טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT) הוא גישה מובנית, שיכולה להיות יעילה ביותר בניהול מתח וחרדה בזמנים מאתגרים.

כמובן, שטיפול ב-CBT עם מטפל/ת שהוסמך/ה לכך יהיה יעיל יותר מאשר להשתמש בכמה כלים מהשיטה.

יחד עם זאת, בחרתי לחשוף בפניכם כמה כלים מהגישה, היכולים להקל עליכם במצבי לחץ גם אם אינכם פנויים או יכולים לפנות לטיפול עתה. כמובן, שמה שמוצע כאן אינו תחליף לטיפול. אלא כלי לעזרה ראשונה. הנה הכלים-

זהו והבינו את גורמי הלחץ שלכם:

רשמו את גורמי הלחץ הספציפיים שלכם, הגורמים לכם כרגע למצוקה וחרדה.

זהו מחשבות ואמונות שליליות:

שימו לב למחשבות ולאמונות השליליות שלכם, הקשורות לגורמי הלחץ האלו. רשמו אותם.

למשל- "אני מפחד כל הזמן מהדבר הגרוע ביותר שיתרחש בזמנים המסוכנים האלה".

אתגרו מחשבות שליליות:

נתחו כל מחשבה שלילית ובקשו מעצמכם ראיות התומכות או סותרות אותה. אתגרו את הדיוק של המחשבות האלה.

הנה מספר שאלות שעוזרות לאתגר מחשבות שליליות, היוצרות לחצים נוספים-

שאלות מבוססות הוכחות/ראיות:

"מהן ההוכחות למחשבה/לאמונה הזו?"

"האם אני יכול/ה למצוא הוכחה אמיתית לכך שהמחשבה הזו נכונה?"

"האם חוויתי את ההיפך מהמחשבה הזו?"

שאלות לבדיקת המציאות:

"האם המחשבה הזו מבוססת על עובדות או על פרשנות שלי למצב?"

"האם יש הסברים חלופיים למה שאני חושב/ת?"

"האם אחרים יראו את המצב הזה באותה צורה?"

שאלות קריאת מחשבות וגילוי עתידות:

"האם אני מניח/ה שאני יודע/ת מה אחרים חושבים או מה יהיה בעתיד?"

"האם יש ראיות קונקרטיות, שתומכות בהנחות שלי לגבי מחשבות או תוצאות עתידיות של אחרים?"

שאלות כלליות יתר:

"האם אני עושה הכללות רחבות על סמך אירוע בודד?"

"האם חוויתי חריגים מהמחשבה הזו בעבר?"

"האם זה הוגן ליישם את המחשבה הזו בכל המצבים?"

שאלות התאמה אישית:

"האם אני לוקח אחריות על דברים שאינם בשליטתי?"

"האם המצב הזה הוא באמת באשמתו, או שאני נוטל עליו אשמה מיותרת?"

"האם יש גורמים נוספים שתרמו למצב הזה?"

עודדו אנשים להשתמש בשאלות האלה, כדי לאתגר את המחשבות שליליות שלהם, ולקבל פרספקטיבה מאוזנת ומציאותית יותר של המצב. חשוב לתרגל את ההשקפות האלה בקביעות, כדי לטפח הרגל של חקירה ומסגור מחדש של מחשבות שליליות ביעילות.

מסגור מחדש של מחשבות שליליות:

נסחו מחדש מחשבות שליליות להצהרות מאוזנות, מציאותיות ומועילות יותר. התמקדו בפתרונות ובהיבטים שונים של המצב.

אז כאמור אם המחשבה שיוצרת אצלי לחץ היא:

"אני מפחד כל הזמן מהדבר הגרוע ביותר שיתרחש בזמנים המסוכנים האלה".

תהליך מסגור מחדש יכול להיעשות כך-

ראיות תומכות למחשבה: המצב אכן מסוכן, ופחד הוא תגובה טבעית.

ראיות סותרות למחשבה: נקטתי באמצעי זהירות, ולא בהכרח התרחיש הגרוע ביותר יתגשם.

מיסגור מחדש עם הוכחות:

"זה נכון שהמצב מסוכן, והרגשת פחד היא נורמלית. עם זאת, נקטתי באמצעי בטיחות, כדי להגן על עצמי ועל המשפחה שלי. לא כל פחד שיש לי בהכרח יתגשם".

מיסגור מחדש עם פרספקטיבה ריאלית:

"אמנם אני לא יכול לשלוט באירועים חיצוניים, אבל אני יכול לשלוט איך אני מתכונן ומגיב. זה טבעי להרגיש פחד, אבל אני יכול לבחור איך אני מתמודד איתו ולהתמקד ברגע הנוכחי".

מיסגור מחדש עם הצהרה מועילה:

"אשאר מעודכן לגבי אמצעי בטיחות, אתרגל מיינדפולנס כדי להישאר נוכח, ואעסוק בטיפול עצמי כדי לנהל את הפחדים שלי. זה יעזור לי לנווט בזמנים מאתגרים אלה בחוסן ובכוח".

המיסגור מחדש מכיר בפחד אך מדגיש אסטרטגיות התמודדות יזומות והתמקדות בהווה, כמו-כן אנחנו מקדמים כך פרספקטיבה מציאותית ומעצימה יותר למרות הנסיבות הקשות.

בואו ניקח מחשבה נוספת שגורמת ללחץ, ונשתמש בשאלות מתוך הגישה הטיפולית CBT, כדי
לנסח אותה מחדש לפרספקטיבה בונה יותר-

מחשבה שלילית:

"לעולם לא אוכל להתמודד עם הלחץ המתמיד של חיים באזור עימות".

תהליך מסגור מחדש של CBT:

הוכחות תומכות למחשבה: המצב אכן מאתגר ומלחיץ.

הוכחות סותרות למחשבה: התמודדתי עם לחץ בעבר, ולמדתי אסטרטגיות לנהל אותו.

מיסגור מחדש עם הוכחות:

"בזמן שהחיים באזור קונפליקט הם ללא ספק מלחיצים, התמודדתי עם מצבים קשים בעבר,
ורכשתי חוסן ומנגנוני התמודדות".

מיסגור מחדש עם פרספקטיבה ריאלית:

"הלחץ קשה, אבל אני יכול לקחת את זה צעד אחד בכל פעם. אני לא צריך להתמודד עם הכל
בבת אחת".

מיסגור מחדש עם הצהרה מועילה:

"אתמקד במה שאני יכול לשלוט בו, אחפש תמיכה מהקהילה שלי ומאנשי מקצוע בתחום הטיפול, ואתרגל טיפול עצמי, כדי לנהל את הלחץ ביעילות".

הפרספקטיבה החדשה מכירה במציאות של המצב המלחיץ, אך מסיטה את המיקוד לעבר אסטרטגיות התמודדות, חוסן וצעדים יזומים לניהול הלחץ ביעילות. היא מדגיש השקפה בונה ומעצימה יותר, שהיא היבט חיוני של CBT.

קרקוע

9

טכניקות קרקוע הן כלים יעילים לעזור לאנשים להישאר נוכחים, להפחית חרדה ולנהל מתח במהלך מצבים מאתגרים כמו מלחמה או התקפת טרור ובמצבי לחץ יומיומיים (פחות קיצוניים). הנה הנחיות איך לתרגל טכניקות קרקוע להפחתת לחץ וחרדה:

טכניקת 5-4-3-2-1:

תארו 5 דברים שאתם יכולים לראות- הסתכלו מסביב, וזהו חמישה עצמים שונים בסביבה שלכם, תוך הבחנה בצבעים, בצורות ובגדלים שלהם.

זהו 4 דברים שאתם יכולים לגעת בהם: שימו לב לתחושה של נגיעה בארבעה משטחים או חפצים סביבכם, כמו המרקם של שולחן העבודה או תחושת הקרקע מתחת לרגליים שלכם.

שימו לב ל-3 דברים שאתם יכולים לשמוע: הקשיבו וזהו שלושה צלילים ברורים בסביבה שלכם, בין אם מדובר במכונית שעוברת ליד ובין אם זו זמזום של מחשב.

זהו 2 דברים שאתם יכול להריח: הקדישו רגע כדי להבחין בשני ריחות בסביבה שלכם, נעימים או ניטרליים.

התמקדו בדבר אחד שאתם יכולים לטעום: אם אפשר, הביאו את המודעות שלכם למשהו שאתם יכולים לטעום, בין אם זה טעם מתמשך בפה או חטיף שאכלתם.

תרגול עקבי יכול לשפר את היכולת שלכם להתמודד עם מתח, להפחית חרדה ולהישאר נוכחים ברגע הזה במקום ללכת לעבר דברים, שקרו בעבר ולשחזר אותם או לרוץ במחשבות לעבר דברים מפחידים או מלחיצים שעלולים לקרות בעתיד. גם אם תשיגו רגיעה לזמן קצר, כבר הקלתם על עצמכם לזמן מה.

נסו כל פעם טכניקה אחרת ותיווכחו בעצמכם מה עובד הכי טוב בשבילכם.

מדיטציה 10

מדיטציה הוכחה מדעית כיעילה בהפחתת מתחים. מחקרים ומאמרי מחקר רבים חקרו את ההשפעה של מדיטציה על הפחתת מתח ורווחה כללית.

ישנם סוגים רבים של מדיטציות, ותוכלו למצוא אותן בקלות ברשת.

להלן מספר יתרונות של מדיטציה-

הפחתת מתח:

מדיטציה עוזרת להפעיל את תגובת ההרפיה, להפחית את רמות הורמוני הלחץ כמו קורטיזול ואדרנלין. זה מקדם מצב של רוגע ושלווה אפילו בתוך כאוס חיצוני.

חוסן משופר:

מדיטציה קבועה בונה חוסן על ידי שיפור יכולת ההסתגלות והחזרה ממצבים קשים. זה מחזק את הנפש להתמודד עם מתח וטראומה בצורה יעילה.

ויסות רגשי משופר:

מדיטציה מטפחת יציבות רגשית על ידי יצירת מרחב עבור אנשים להתבונן ברגשותיהם ללא שיפוט. מודעות עצמית זו מאפשרת שליטה והבנה טובה יותר של רגשות, כמו- גם הפחתה של תגובות אוטומטיות רגשיות.

מיקוד וריכוז מוגברים:

מדיטציית מיינדפולנס, צורה נפוצה של מדיטציה, משפרת את המיקוד והריכוז. זה חיוני בתקופות מצוקה, כדי להישאר מקורקע וממוקד ברגע הנוכחי, כמו- גם כדי להפחית הצפה רגשית.

איכות שינה טובה יותר:

תרגול מדיטציה יכול לשפר את איכות השינה, שלעתים קרובות, מופרעת בתקופות לחוצות. שינה טובה יותר מובילה לשיפור הרווחה הכללית וליכולת טובה יותר להתמודד עם לחץ.



הפחתת חרדה ופחד:

מדיטציה מסייעת בניהול חרדה ופחד על ידי קידום הרפיה, ומאפשרת לאנשים להכיר ולשחרר מחשבות שמעוררות פחד, תוך יצירת תחושת רוגע ויציבות.

קבלת החלטות משופרת:

על ידי קידום תודעה צלולה ורגועה יותר, מדיטציה מאפשרת קבלת החלטות טובה יותר במצבי מתח גבוה. זה מעודד חשיבה רציונלית יותר.

חשוב להדגיש שמדיטציה היא מיומנות, המשתפרת עם תרגול עקבי, והיתרונות הם לרוב מצטברים ומתמשכים.

מכיוון שאני יודעת שיש שמתקשים בתרגול מדיטציה (במיוחד ממושכת), אני מצרפת מטה מדיטציה בת דקה אחת בלבד שהקלטתי עבורכם, והיא יכולה להשפיע עליכם לטובה בזמנים של סטרס, ובמיוחד אם חוזרים ומתרגלים את המדיטציה פעמיים-שלוש ביום (אפשר גם יותר). אז דקה מזמנכם לטובת שיפור ההרגשה שלכם-

<https://vimeo.com/681736767/675d06ae87>

התייעצו איתנו בנושא –

Info@swebe.co.il

מנהלים, איך עוד תעזרו לעובדים להתמודד עם לחצים?



ריכזתי מטה מספר דרכים נוספות, שבהן מנהלים יכולים לעזור להפחית את הלחצים עימם אנחנו מתמודדים בזמנים מאתגרים, כמו בזמני מלחמה ופיגועי טרור.

תקשורת ברורה

תקשורת פתוחה, כנה ושקופה היא קריטית. מנהלים צריכים לספק מידע מדויק על המצב, על כל השפעה אפשרית על הארגון ועל הצעדים הננקטים, כדי להבטיח את בטיחות העובדים.

עדכונים שוטפים ושיחות שוטפות

תזמנו עדכונים שוטפים, כדי לידע את העובדים לגבי התפתחויות, אמצעי בטיחות ומשאבים הזמינים להם. בנוסף, ערכו שיחות כדי להעריך את מצבם של העובדים, מהם החששות שלהם ולאיזה סיוע הם עשויים להזדקק לו.

תמיכה רגשית

הפגינו אמפתיה, הבנה וחמלה כלפי מצבם הרגשי והנפשי של העובדים. עודדו אותם להביע את הרגשות שלהם ואת הדאגות שלהם, ותנו לגיטימציה למה שהם חווים.

סידורי עבודה גמישים

הציעו גמישות בשעות העבודה, אפשרויות עבודה מרחוק או שבועות עבודה מקוצרים, כדי להתאים לנסיבות האישיות של העובדים, ולעזור להם להתמודד עם מתחים הקשורים למצב.

משאבים לבריאות הנפש



הציעו גישה למשאבי בריאות הנפש, כגון תוכניות סיוע לעובדים, שירותי ייעוץ או סדנאות, המתמקדות בניהול מתח ואסטרטגיות התמודדות עם המצב.

איזון בין עבודה לחיים האישיים

עודדו את העובדים לקחת הפסקות, לנהל עומסי עבודה ביעילות ולתעדף טיפול עצמי. הדגישו את החשיבות של שמירה על איזון בריא בין עבודה לחיים האישיים בזמנים מאתגרים.

תוכניות הדרכה בנושאי בטיחות

ערכו מפגשי הדרכה על פרוטוקולי בטיחות, תוכניות לתגובה לשעת חירום וטכניקות הגנה עצמית, כדי להעצים עובדים ולהקל על חרדה, הקשורה לחששות לביטחונם האישי.

סביבה פיזית בטוחה

ודאו שמקום העבודה מאובטח ובטוח. ספקו הנחיות לגבי תוכניות פינוי, יציאות חירום ואמצעי בטיחות, כדי לשפר את תחושת הביטחון של העובדים.

תמיכה צוותית

טפחו סביבת צוות תומכת, שבה העובדים יכולים להישען זה על זה לתמיכה רגשית, לחלוק חוויות ולספק סיוע בזמנים מאתגרים.

רווחה גופנית



עודדו פעילות גופנית, הרגלי אכילה בריאים ותוכניות בריאות, כדי לעזור לעובדים להתמודד עם מתח ולשפר את בריאותם הכללית.

הכשרה בנושא ניהול מתחים

ארגנו סדנאות או סמינרים מקוונים על טכניקות ניהול מתח, תרגילי הרפיה, מיינדפולנס ותרגילי נשימה, כדי לצייד את העובדים בטכניקות יעילות להתמודדות עם מתח.

תמיכה כספית ומשאבים

ספקו מידע על סיוע פיננסי, אם זמין, או גישה לייעוץ פיננסי, כדי לעזור לעובדים לנווט במצבים של לחץ פיננסי, שעלול להתעורר עקב המצב.

תוכנית להתמודדות עם הלחץ

עודדו שימוש בדרכי התמודדות בריאות לניהול המתח, כגון- פעילות גופנית, דיבור עם חבר, עיסוק בתחביבים או פנייה לעזרה מקצועית במידת הצורך.

חשיפה למידע מדאיג

המליצו לשים גבולות לחשיפה לחדשות ולמידע מדאיג.

עיסוק בפעילויות חיוביות

עודדו עובדים ומנהלים לעסוק בפעילויות שמביאות שקט ואולי סיפוק. למשל, להתמקד בתחביבים, בבילוי עם אנשים אהובים, או בהתנדבות, כדי להרחיק את המיקוד בגורמי הלחץ.

ציון הישגים ואבני דרך

ציינו ואפילו תחגגו הישגים כדי להגביר את המורל וליצור אווירת עבודה חיובית, גם בזמנים מאתגרים.

על ידי יישום אסטרטגיות אלו והפגנת אכפתיות ודאגה אמיתיים לעובדים, מנהלים יכולים לתרום באופן משמעותי להפחתת לחצים ולקידום החוסן בקרב הצוותים שלהם בתקופות מאתגרות.

לסיום,

הכלים שהצעתי כאן ברובם הוכחו מחקרית כמסייעים בהפחתת לחצים.

יחד עם זה, לכל אחד מתאימות טכניקות שונות, ולכן הצעתי מבחר ומתוך המבחר אתם מוצאים את הטכניקות היעילות ביותר עבורכם.

אציין שכמובן מי שחווה אובדן אישי או טראומה רצוי שיתיעץ עם איש מקצוע בתחום הטיפול, כי אין בטכניקות האלה בלבד כדי לסייע במצבים אלה.

מאחלת לכולנו ימים שקטים וריפוי הפצעים כמו-גם החלמה מלאה לכל הנפגעים.

משתתפת בצערן של המשפחות.

אודות SWEBE

ב- SWEBE אנו מקיימים הרצאות, סדנאות וכנסים, שמטרתם לקדם את הרווחה הפיזית, הנפשית, האיזון ויכולות הריפוי של הגוף של עובדים ומנהלים.

הצוות שלנו מורכב מטובי המומחים ממגוון תחומים- מדעי המוח, מדעי התזונה, פסיכולוגיה חיובית, רפואה קונבנציונאלית, טיפול רגשי, רפואה סינית, NLP, אימון לבריאות ואיכות חיים ועוד.

בין הארגונים שנהנו מההרצאות/סדנאות של צוות המומחים שלנו- רפאל, ויזה כאל, Taldor, DHL, אסותא, בנק הפועלים, אינטל, מפעלי ים המלח, שירותי בריאות כללית, טבע, בנק לאומי, ועוד רבים.

אודות אורית שיבר

אורית שיבר, מייסדת ומנהלת את SWEBE, בעלת M.A. בלימודי עבודה מאוניברסיטת ת"א, ובעלת הכשרה מקיפה באימון ובהנחיית קבוצות. לאורית שיבר למעלה מ-15 שנות ניסיון בייעוץ וליווי מנהלים ועובדים, פיתוח ארגוני, פיתוח הדרכה והנחיית קבוצות בארגונים.

בכל שאלה ועניין מוזמנים לפנות אלינו לכתובת מייל-

Info@swebe.co.il