

התמודדות עם סביבה לא בטוחה

אודות משאב זה

החיים והעבודה בסביבה שאינה בטוחה יכולים להיות מלחיצים במיוחד. כאשר חיים ועובדים בסביבה המשדרת חוסר ביטחון וחוסר ודאות, נוטים לחוות תגובות שכיחות מאוד של סטרס. עם זאת, ישנם דברים שניתן לעשות כדי לתמוך ולהגן על הרווחה האישית שלכם במהלך תקופה זו, וכן לתמוך באנשים הסובבים אתכם.

למי מיועד משאב זה?

כל מי שגר ועובד בסביבה לא בטוחה או בעלת סטרס גבוה.

מה כולל משאב זה?

במשאב זה, אנו משתפים תגובות מסוימות שאנשים חווים בדרך כלל לסטרס וחוסר ביטחון, ומספקים הצעות לאופן שבו תוכלו לטפל בעצמכם, בילדים שלכם ובעמיתים לעבודה בתקופות של חוסר ביטחון מתמשך וסטרס מוגבר.

- 2..... תגובות סטרס שכיחות בסביבה לא בטוחה
- 3..... איך תוכלו לטפל בעצמכם
- 4..... איך תוכלו לטפל בילדים שלכם
- 5..... איך תוכלו לטפל אחד בשני
- 5..... טיפים למנהלים לתמיכה בעובדים בתקופות של חוסר ביטחון

תגובות סטרוס שכיחות בסביבה לא בטוחה

כשאתם חשים איום, גופכם מגיב באופן שמכין אתכם להגן על עצמכם. הורמונים וכימיקלים אחרים משוחררים בגוף כשאתם חשים סכנה, והם מעוררים את מה שאנו מכנים לעיתים קרובות "תגובות סטרוס". תגובות אלו משפיעות על הגוף, על הרגשות, על המחשבות, על ההתנהגות ועל הנפש.

להלן חלק מהדברים שאנשים חווים בדרך כלל במהלך תקופה שבה מתעוררים חוסר ודאות ולחץ חלק מהתגובות המוקדמות השכיחות ביותר שאנשים חווים בתקופה של חוסר ביטחון מוגבר כוללות:

- תחושה של הסחת דעת, עצבנות וחוסר יכולת להתמקד בדברים היטב או לזמן ארוך.
- קצב לב מהיר
- תחושת חרדה או פחד בחלק גדול מהזמן
- חיפוש סכנה או איומים בכל מקום סביבכם
- השתוקקות למידע נוסף על המצב הנוכחי

לא נעים לחוות את התגובות הללו, אך הן נורמליות לחלוטין. למעשה, הן הדרך של הגוף שלכם לנסות לשמור עליכם בטוחים. הן מכינות את הגוף לנקוט בפעולה כדי להגן על עצמכם ועל המשפחה שלכם.

עם זאת, כשחיים בסביבה של חוסר ביטחון מתמשך, עשויים לחוות את התגובות הללו גם כשאין איום מיידי. האם הבחנתם בתגובות כאלו בימים או השבועות האחרונים?

כשמצב של חוסר ביטחון נמשך זמן רב, ייתכן שתשימו לב לתגובות נוספות.

- **שינויים גופניים:** קצב לה ונשימה מהירים, התכווצות שרירים, כאבי ראש, אובדן תיאבון, קושי להירדם.
- **שינויים רגשיים:** חרדה, כעס, רגשות עוצמתיים ביותר (גם חיוביים וגם שליליים), לא להרגיש שום דבר
- **שינויים בחשיבה:** קושי להתרכז, פתרון בעיות גרוע, תמיד לצפות לסכנה, גם כשנמצאים במקום בטוח, מחשבות חוזרות על המצב הנוכחי, גם כשמנסים להתרכז במשהו אחר, סיוטי לילה
- **שינויים בהתנהגות:** צריכה מוגברת של אלכוהול או טבק, לאכול יותר מדי או מעט מדי, לא ליהנות יותר מפעילויות שהיו מהנות בעבר
- **שינויים במערכות יחסים:** התרחקות מבני משפחה וחברים, ויכוחים עם עמיתים לעבודה, בעיות בחיי נישואין, אלימות בבית
- **שינויים רוחניים:** פקפוק באמונה שלכם, או תחושה של משמעות ומטרה, ספקות, שינויים באופן שבו אתם עוסקים בדת ובמנהגים רוחניים

איך תוכלו לטפל בעצמכם?

תגובת סטרס ושינויים כאלו שכיחים מאוד בתגובה לחוסר ביטחון. עם זאת, הם גם צריכים לסמן לכם שעליכם לטפל בעצמכם במהלך תקופה זו.

אם לא תנקטו בפעולות לטפל בעצמכם, יהיו לכך השלכות על הבריאות והחוסן הנפשי שלכם, ופחד וחרדה ישלטו על קבלת ההחלטות, ההתנהגות ומערכות היחסים שלכם. כשלא ניתן להפחית את הסטרס או להתחמק ממנו, המשימה שלכם היא **לנהל את הסטרס**.

מה ניתן לעשות כדי להתמודד עם חוסר ביטחון ולנהל סביבת מגורים ועבודה מלחיצה?

באופן כללי, ככל שמרגישים בשליטה ובטוחים יותר, ניתן להתמודד טוב יותר עם המצב. כלומר, **אחד הדברים הטובים ביותר שניתן לעשות הוא להתכונן**.

- **חפשו מידע מדויק ומהימן בנוגע למצב ונקטו באמצעים הגיוניים.** אם הארגון שלכם מספק הדרכה בנושא ביטחון, קראו את כל התדריכים ועקבו אחר הפרוטוקולים של הארגון. אם לא, חפשו מידע מדויק ותרגלו ביטחון אישי טוב.
- **הכינו את עצמכם ברמה אישית.** מוכנות טובה תעזור לכם להרגיש רגועים יותר ולהרגיש יותר בשליטה. לדוגמה:
 - לאגור מזון שאינו מתקלקל במקרה שיש צורך להישאר במקלט לתקופה ממושכת.
 - לארוז תיק עם מסמכים חיוניים, מזומן, כונני גיבוי, סוללות, תרופות חיוניות, מזון ומים. הקפידו לארוז ספר, חפיסת קלפים, או משהו אחר שיעביר לכם את הזמן.
 - הכינו רשימה של דברים שתמצאו לקחת איתכם אם תאלצו להתפנות – מחשבים ניידים, דרכונים, כסף מהכספת וכו' – והניחו את הרשימה הזו על התיק.
- **הימנעו מלהקשיב ולהעביר כל שמועה שמגיעה אליכם:** בסביבות בהן שורר חוסר ביטחון, ייתכן שיתפשטו מידע מוטעה ושמועות מכיוון שאנשים מחפשים מידע והם ייצרו סיפור גם אם אין להם גישה למידע מהימן. אך שמועות מזינות את החרדה שלנו. בדקו את השמועות אל מול מקורות מהימנים.
- **אל תדאגו אם אתם חווים רגשות עוצמתיים ומרגישים כאילו אתם נעים מקיצוניות אחת לאחרת.**
- **מעבר למה שעליכם לעשות כדי לשמור על ביטחון אישי ולעשות את העבודה שלכם, הגבילו את הצפייה שלכם בחדשות בטלוויזיה ובאינטרנט.** חשוב במיוחד להגביל את צריכת החדשות בטלוויזיה ובאינטרנט מכיוון שתמונות וסיפורים של טרגדיות אישיות מפעילות אצלנו פחד וחרדה.
- **אם בטוח לעשות זאת, נסו לעסוק בפעילות גופנית מתונה במרבית הימים.** התאמנו במידת האפשר, גם אם זה אומר לקפץ בחבל ולהתאמן במשך. אחת הדרכים הטובות ביותר לעזור לגוף להתמודד עם עלייה ברמות הכימיקלים הגורמים לסטרס היא לנצל חלק מהם באמצעות פעילות נמרצת.
- **נסו לישון ככל האפשר:** נסו לתעדף שינה. נוחו מדי פעם, גם אם אינכם מצליחים להירדם.
- **עסקו בדברים שמרגיעים אתכם.** אם אתם עושים מדיטציה, מתפללים, עושים יוגה, כותבים, מציירים, קוראים... המשיכו לעשות את הדברים האלו אם אתם יכולים. זה הזמן לעסוק יותר בדברים האלו, לא פחות. לדוגמה:
 - שבו בשקט למשך 5 דקות בבוקר ובערב וקחו נשימות עמוקות ואיטיות. זה עוזר לגוף להירגע ולהפחית את ההתרגשות הפיזית שמתרחשת כשמרגישים מתח וחרדה.
- **הימנעו משעות עבודה ארוכות ללא הפסקה.** קחו הפסקות קצרות במהלך היום. הגבילו שעות עבודה. דונו בקרב הצוות והעמיתים לעבודה כיצד להשיג יעדי מפתח במסגרת יום עבודה סביר וכיצד להציב גבולות שיעזרו לתמוך ברווחה אישית.
- **מדי פעם, עשו משהו מרענן ומהנהן:** לדוגמה, צפו בסרט, קראו ספר, האיזו למוזיקה, עסקו בתחביב. גם הפסקה של 10-15 דקות לעשות משהו מהנה יכולה לעזור.

- **תנו תמיכה וקבלו תמיכה:** חשבו על אדם אחד או שניים שאיתם תוכלו לשתף את הפחדים, הקושי והאתגרים, ולתמוך זה בזה. התמקדו בפתרון בעיות ואל תתנו לרגשות לשלוט בכם.

איך תוכלו לטפל בילדים שלכם?

אם יש לכם ילדים, עליכם לדעת איך לעזור להם ולתמוך בהם במהלך תקופה זו.

כשילדים מרגישים חוסר ביטחון ופחד, הם עשויים לחזור לעשות דברים שעשו כשהיו צעירים יותר (למשל, למצוץ אצבע או להרטיב במיטה). אם זה קורה, על המבוגרים לתמוך בהם, לזכור שזוהי תגובה שכיחה לאירועים קשים ולא לבקר את ההתנהגות שלהם. עבור רוב הילדים, התנהגות זו תיעלם מעצמה כשהילד יחזור להרגיש בטוח. להלן טיפים נוספים שיעזרו לילדים להתמודד טוב יותר בתקופות של חוסר ביטחון ומתח:

- **נרמול תחושת הפחד והעצב:** הסבירו לילד שלכם שזה בסדר גמור להרגיש עצוב כשקורה משהו רע או מפחיד.
- **במידת האפשר, חזקו אצלם את תחושת הביטחון:** הרגיעו את הילדים והבהירו להם שהם בטוחים, שאתם שם כדי להגן עליהם ולעזור להם, ושהמצב הזה הוא מצב זמני.
- **עודדו את הילדים לבטא תחושות ורגשות:** עודדו אותם לשתף את מה שהם חושבים ומרגישים. התייחסו בעדינות לכל מה שהם אומרים, מבלי לשפוט או לבקר אותם.
- **צרו לילדים שגרה קבועה או היצמדו לשגרה קבועה ככל האפשר.** זה יעזור ליצור מסגרת ליום וייתן לכולם תחושה של פרדיקטביליות ושליטה, מה שיכול להועיל מאוד.
 - לדוגמה, נסו לשמור על שגרת שינה קבועה ורגועה עבור הילדים.
 - צרו שגרת לימודים או שמרו עליה במידת האפשר. ארגנו תחליף לשיעורים ופעילויות לימודיות או קהילתיות אחרות (כמו משחקים וספורט) בהיעדר לימודים בבתי ספר.
- **הרעיפו אהבה רבה על הילדים.** בדיוק כמו מבוגרים, סביר שילדים חשים פחד ועצב. אצל ילדים, הסטרס מתבטא לעתים קרובות בהתנהגות ולא במה שהם אומרים.
 - יש ילדים שהופכים לשקטים מאוד. יש ילדים שנעשים תלתיים ורוצים להיות לידכם כל הזמן.
 - הרעיפו על הילדים אהבה, חיובים וחיבוקים. תוכלו לעזור לילדים להרגיש בטוחים ורגועים יותר אם רק תראו להם אהבה, תבלו איתם בפעילות אהובה עליהם (אפילו רק 10 דקות ביום) ותישנו קרוב אליהם.
- **הגנו על הילדים ככל האפשר מפני חדשות ומידע מטרידים,** וגם מפני החששות שלכם.
 - בהתאם לגילם, עליכם לתת לילדים מספיק מידע מדויק כדי לעזור להם להבין חלק מהתמונה הכוללת, אך להגן עליהם במידת האפשר מפני פרטים מטרידים.
 - ילדים צעירים זקוקים בדרך כלל לעידוד יותר מאשר לעובדות, בעוד ילדים בוגרים יותר עשויים לרצות להרגיש שהם יכולים לקבל מכם מידע על מה שבאמת קורה.
- **עזרו ליצור תחושה של שליטה ובחירה עבור הילדים:** כאשר הדבר אפשרי, עזרו להחזיר את תחושת השליטה והבחירה על ידי כך שתציעו לילדים אפשרויות סבירות לפעילויות יומיומיות
 - לדוגמה: "תרצה ללבוש היום את המכנסיים הכחולים או השחורים?" "תרצה לקרוא ספר או לצייר עכשיו?"

איך תוכלו לטפל אחד בשני?

ישנן גם דרכים שבהן תוכלו לעזור לעמיתים ולחברים בעבודה ולתמוך בהם במהלך תקופה זו:

- הקדישו זמן להתחבר לחברים לעבודה, גם אם זמן קצר. בדקו מה שלום כולם והקשיבו באופן פעיל אחד לשני.
- עשו מאמץ להיות סבלניים. סביר שכולם חווים רגשות מוגברים וייתכן שמתקשים להתמודד.
- נסו לשמור על חוש הומור, גם בתקופה של חוסר ביטחון.
- עודדו אחד את השני. הכירו בעבודה ובמאמצים של עמיתים.

טיפים למנהלים לתמיכה בעובדים בתקופות של חוסר ביטחון

אם העובדים מרגישים מתוחים מאוד אך גם מרגישים שהמנהלים והארגון בכללותו באמת דואגים להם, זה יקל עליהם לשאת את המתח ויהפוך את החוויה למלחיצה פחות עם הזמן. ככאלו, מנהלים בכל הרמות יכולים לתמוך ברווחתם האישית של הצוותים הכפופים להם בתקופות של חוסר ודאות בעזרת חלק מהדברים הבאים או כולם:

- **יש להפוך את התמיכה בעובדים ואת הדאגה לרווחתם לעדיפות גבוהה מאוד.** הבהירו לצוותים שבטיחותם הפיזית והרגשית נמצאת בעדיפות עליונה.
- **הפחיתו עומס עבודה רגיל ככל האפשר.** הכירו בכך שהעובדים יחוו חרדה ודאגה יותר מהרגיל, ומתקבל על הדעת שלא יוכלו להתמקד בעבודה כרגיל.
- **הפחיתו את חוסר הודאות לגבי עתידם בעבודה ככל האפשר.**
- **מנהלים ומפקחים צריכים לעקוב בקפידה אחר פרוטוקולים ונהלים לבטיחות וביטחון בעבודה ולאנוף אותם.** חשוב להדגים התנהגות טובה. אם אין בארגון שלכם פרוטוקולים לבטיחות, עודדו את העובדים לטפל בעצמם ולהעמיד את ביטחונם בראש סדר העדיפויות.
- **עדכנו את העובדים באופן מלא וקבוע.** מידע הוא צורך מרכזי אנושי בזמנים של אי ודאות. על המנהלים והמפקחים לעבוד כדי לספק מידע מדויק, עקבי ובזמן. חזרו על הודעות לעיתים קרובות.
- **היו מודעים לכך שעובדים רבים יחוו רגשות חזקים.** עשו מאמץ להיות סבלניים. הבינו שכולנו פגיעים לסטרס. חפשו הזדמנויות לחזק את מאמצי העובדים לטפל היטב בעצמם.
- **תנו מקום לשאלות ולביטוי הפחד, החששות והחרדה:** להלן מספר שאלות לדיון עם הצוותים והעמיתים.
 - מהם המקורות המשמעותיים ביותר לסטרס עבורנו כיחידים בנקודת זמן זו? ועבורנו כצוות?
 - מהם הסימנים לסטרס שאנו רואים בעצמנו ובקרב הצוות שלנו?
 - מהן הדרכים החיוביות שבהן אנו מתמודדים כיחידים בסביבה הלא בטוחה הנוכחית? כצוות?
 - באילו דרכים נוספות נוכל להשתמש כיחידים וכצוות כדי להתמודד בדרך בריאה?