



לשמור על שפיות בימי קורונה: 4 טיפים שיעשו את ההבדל

טוב שדעו: אפריל, 2020, 3 תגובות



למי תרצי לשלוח את סל השוק שלנו?



הקורונה ממשיכה להתפשט, עוד ועוד אנשים מאובחנים כחולים או נמצאים בבידוד או סגר ביתי. אז מה נוכל לעשות כדי לשמור על השפיות והבריאות הנפשית וכיצד היצירתיות באה לעזרתנו?

כמה טיפים להתמודדות עם המצב מאת לימור בולוק פרנקל

קודם סגרו את בתי ספר והגנים, אחר כך את רוב העסקים והנה אנחנו בדרך לסגר כללי ולמעשה מוצאים את עצמנו באי המצורעים הפרטי שלנו אם זה בבית, או באחד ממלונות היוקרה הישודים לכן. אחרי כמה וכמה ימים בהם אנו נמצאים בבידוד או סגר ביתי וכבר מיצינו את כל האופציות הקיימות, אנו מרגישים שאנו "מאבדים" את זה. אנו מחילים להיות עצבנים, רבים עם כולם ובעצם "הטפסים על הקירות" מילולית באין אופציה שפיה אחרת. ובכן מה אפשר לעשות?

קודם כל חשוב שנוכיח מה קורה לנו ברמה הגופנית והפסיכולוגית. התגובה שלנו במצב של איום משמעותי כמו המצב בו אנו נמצאים עכשיו של נגיף הקורונה הוא תגובה נורמלית. כן, כן אתם לא משתגעים או יורדים מהפסים, לפחות לא בזמן. במצב של איום, המנגנון ההירדודי האבולוציוני הגופני והפסיכולוגי הוא שלי. "הלהם, תבחה או תקפא" באנגלית. קוראים לה: "Fight, Flight, Freeze" או בקצרה FFF.

מנגנון זה גורם להפרשה של הרמונים שונים בגוף אשר מעוררים את התחושות הלא נעימות בגוף כעליה בלחץ דם, בדופק וכו' אשר פעמים רבות אנו מזוהים כחרדה. תגובות אלו נועדו להגן עלינו במצבי איום (לדוג' אריה שבא לטרוף). אך מה קורה כאשר הלחץ מתמשך?

הפרשה יתר של הרמונים אלו באופן תמידי גורמת להיחלשות של המערכת החיסונית ונחשבת כאחד הגורמים האפשריים להתפתחות מצבי דחק כרוני ומחלות נלוות. בוודאי היא גם לא תורמת למערכת החיסונית שאמורה להתמודד עם הקורונה.

המצב בו הסגר בבית גורם לנו להיות זמן רב בתגובת ה"קיפאון" Freeze דבר המעורר חרדה רבה. אחד מהדברים שיכולים לעזור לנו על מנת לשמור על השפיות והחוסן הנפשי בימים אלו של אי ודאות הוא היצירתיות. במקום להיות במצב של קיפאון- נבחר במצב של יצירה ושיייה. חלקנו עובדים בעבודות חיוניות כרופאים ואחיות שמסכנים את חייהם יום יום אך רבים אחרים מוצאים עצמם חסרי עבודה לאחר שיצאו לחופשה כפיה. בוודאי שמתם לב שרבים מחפשים את דרכם כדי להישאר חיוניים ובעלי משמעות ומתאימים את עבודתם בעסק למשלוחים או לאן ליון. אחרים מקימים קבוצות שונות לעזרה הדדית במציאות או ברשתות החברתיות ואכן כל רעיון מבורך. אך מה קורה אם אני מוצא את עצמי מבלה שעות בצפייה בטלוויזיה, בטפליקס או סתם רובץ שעות במיטה עם מצב רוח מדודך ומחשבות מדאיונות? בדיוק לכאן נכנסת היצירתיות. **בטח תרמו ובה ותשאלו מה הקשר ליצירתיות?** וסו להיזכר בימים כשהייתם ילדים בגן חסרי דאגות והיצירתיות התפרצה מכם באופן טבעי. היכולת ליצור היא יכולת בסיסית הנמצאת בכל אדם משחר האנושות. ככל אחד ואחד מאיתנו טמון כישרון ויכולת גם אם הוא לא מודע לכן; באמנות, מוסיקה, תנועה, דרמה, כתיבה, דמיון, חשיבה, אפיה, בישול אפיה גינון ועוד.

להלן כמה טיפים לפעילויות שתוכלו לעשות על מנת לחזק בכם את החוסן הנפשי בימים אלו של משבר ודחק על ידי שימוש ביצירתיות.

שלב ראשון: השלב הרעיוני

התחילו לחשוב על פעילות יצירתית כלשהי שמעניינת אתכם. אל תתנו לעצמכם תירוצים כמו "לא מתאים לי, זה לא בשבילי". דיבור חיובי כמו "אני מוכן לנסות, אין לי מה להפסיד" רק יקדמו אתכם.

שלב שני: שלב ההכנות

שלב חשוב מאוד הוא שלב ההכנה להתנסות היצירתית. פעמים רבות שלב זה הוא השלב שנתון לנו מוטיבציה. חיפוש החומרים, הארגון שלהם, ארגון המרחב, קריאה באינטרנט או הורדה של חומרים, תווים, צפיה בקטעי ויטויוס או כל דבר אחר משמעותיים לתהליך.

שלב שלישי: שלב ההתנסות היצירתית

אפשרו לכם את חווית היצירתיות אם באופן אישי, זוגי או משפחתי. אפשר לשתף אנשים נוספים ולתעד ולשתף במידה ומעוניינים או להשאיר את החוויה פרטית. בשלב זה נסו להתחבר לרגש שעולה בכם ולתת לו ביטוי.

שלב רביעי: שלב הרפלקציה, עיבוד ושיתוף

שלב רביעי: שלב הרפלקציה, עיבוד ושיתוף
שלב רביעי: שלב הרפלקציה, עיבוד ושיתוף
שלב רביעי: שלב הרפלקציה, עיבוד ושיתוף

שלב זה מומלץ כדי לעבד את החוויה. אם בכתב, בע"פ או בכל דרך אחרת מה שחשוב הוא לראות את התהליך ולתת תוקף לרגשות שלוו. שיתוף אדם נוסף קרוב ואמפתי או מטפל רגשי במידת הצורך הוא משמעותי מאוד. יכול להביא להקלה גדולה בחרדה ומועקה ולהחזיר את תחושת השליטה והשפיות בזמנים אלו של חוסר וודאות.

מקווה שתעשו שימוש בטיפים אלו ותגלו כי יצירתיות הוא כלי נהדר שאפשר להשתמש בו עם ילדים ומתבגרים אך לא רק, וגם המתבגרים שביניכם יכולים ליהנות ממנו. צאו מהקופסה ואל תפחדו לנסות.

שתפו אחד את השני ברעיונות, זה הזמן להפריה הדדית שגם תורמת לתחושת השותפות.

הכותבת היא לימור בולוק פרנקל, פסיכותרפיסטית ומטפלת באמנות מוסמכת ובעלת קליניקה לטיפול בילדים ונוער.

קליק לפייסבוק של לימור - ולאחר לפרטים נוספים

*כל האמור לעיל מהווה המלצה בלבד ובמידת הצורך יש לפנות ליישור מקצועי מוסמך.

קראת? ספרי לנו מה את חושבת

3 תגובות

רחלי שגיב היכי: 22 באפריל 2020 בשעה 16:07
תודה לימור! היצירתיות אכן מאד משמעותית לשמירה על חיוניות בימים אלו, ההתייחסות שלך לחיובי המקום שכל אחד מוצי בו ובהמשך - פירוט הטיפים בצורה ברורה ותהליכית, מנגישים ומעודדים את המוטיבציה ליוזם.
הב

מירה יונק היכי: 22 באפריל 2020 בשעה 15:30
את צודקת בהחלט וזאת אני אומרת מנסיון אני מסבירה את זה לכל מי שמוכן להקשיב אבל לכל אחת יש איזה תירוצ לא לעשות כלום. הן פשוט לא מבינות איזה כף זה ליצור. תודה לך



כתבה מעולה ברורה וכל אחד יכול ליישם את הטיפים שנתת

התגובה שלך

שם

להגיב

כתבות דומות



דצמבר 2020
ילד עיוור בן 6 מנגן ואי אפשר להישאר אידישים



דצמבר 2020
אמא מיניקה: תערוכת צילומים מהממת



דצמבר 2020
לא רק בית הנגב: 12 עובדות מפתיעות על באר שבע

