

מה לעשות בעת התקף חרדה?

- לבצע נשימות עמוקות – להרגיש את האוויר נכנס לחלל הבטן ולהרגיש אותו יוצא.
- יציבות ומגע בקרקע – לשבת על כיסא להרגיש את הגב נוגע במשענת, את הישבן במושב הכיסא, את כפות הרגלים ברצפה, להיזכר שאני נמצא בחדר ושהכל יציב.
- לא לפחד – פחד מגביר את הפחד ומזמן את ההתקף חרדה, באמת התקף חרדה הוא חוויה קשה ולא נעימה אך היא אינה מסוכנת וחולפת.
- פעילות ספורט – תורמות להסטת המחשבות החרדתיות ולהחלפתן במחשבות חיוביות. (ראו קישורים בהמשך המסמך).
- תזונה נכונה ומסודרת – פחות קפאין וסוכר ולא רק 'כי זה משמין' אלא כי זה גם משפיע על הלך הרוח.
- אם אתם עסוקים בפעילות כלשהי, המשיכו בה כרגיל. אם אתם לא עסוקים כרגע, תמצאו פעילות שאתם יכולים לעשות – לא כדי לברוח מההתקף, אלא כדי לתת לעצמכם הזדמנות לראות שאתם יכולים לפעול, וכדי לשחרר את המוח שלכם מהעיסוק הבלתי פוסק בהתקף. אפשר להכין מראש רשימת פעילויות שניתן לעשות בזמן ההתקף – לשמוע מוזיקה, לראות טלוויזיה (לא חדשות), לשתות כוס מים.

התמודדות עם מחשבות שליליות

מחשבות שליליות משפיעות על מצב רוח, התנהגות ותפקוד. המוח האנושי לא אוהב אי-ודאות, והמשבר הנוכחי מביא איתו אי-ודאות בולטת, שמביאה איתה הרבה חשיבה שלילית.

למחשבות שליליות מזיקות יש שני מאפיינים עיקריים - המאפיין הראשון הוא האופי של המחשבה, שהוא בדרך כלל קטסטרופלי והאופי השני של המחשבה הוא התחושה שזה שהיא מופיעה פתאום בראש - איננה בשליטה שלי תדירות ועוצמת המחשבות הם שיקבעו מה עלינו לעשות איתן. תדירות או עוצמה יחסית נמוכה, אבל שעדיין משאירה מקום של סבל מהמחשבות, מאפשרות לנו לעשות עבודה עם עצמנו על נטרול המחשבות השליליות.

איך מנטרלים חשיבה שלילית?

השיטה הטובה ביותר לנטרול היא לשים אליהן לב, עצם תשומת הלב מאפשרת הרגעה מסוימת. לאחר ששמים לב אפשר להתייחס למחשבה - להסיח אותה, כלומר להתרכז במשהו אחר.

ככל שהמחשבות הופכות טורדניות יותר, תופסות יותר מקום במהלך היום ועוצמתיות יותר, ואף כאלה שמפריעות לנו לתפקוד - חשוב לפנות לאיש מקצוע על מנת להיעזר בכלים נוספים שיפחיתו אותן וימנעו את החמרה במצב.

פעילות גופנית בלי לצאת מהבית:

<https://www.youtube.com/watch?v=k-Sem1TGuC8>

<https://www.youtube.com/watch?v=KVxQvcQ2xfk&list=PLfbz3LdZfn1xHPiAwNopKqyfh4>

[9QgoqVE&index=10](https://www.youtube.com/watch?v=9QgoqVE&index=10)

https://www.youtube.com/watch?v=Bw_9kL9rIKk

הצעות להתנדבות בזמן קורונה:

<https://www.cheapism.co.il/corona-help/#slide=12>

<http://www.ivolunteer.org.il/?CategoryID=1094>

[/https://www.latet.org.il/volunteering](https://www.latet.org.il/volunteering)

[/https://www.ruachtova.org.il](https://www.ruachtova.org.il)