



ערכת חוסן נפשי

השירות לעבודה סוציאלית
אסותא מרכזים רפואיים

ערכה זו מציעה מגוון כלים
להתמודדות עם הלחץ ולהגברת
החוסן הנפשי. ניתן להשתמש בכלים
אלו על-מנת לשמור על בריאותנו
הנפשית.

חשוב לזכור כי הטיפול בבריאותנו
הנפשית חשוב באותה מידה כמו
הטיפול בבריאותנו הפיזית!



תרגיל נשימה כלי1#



נשפו החוצה דרך
הפה במשך 6 שניות



החזיקו את נשימתכם
ל-4 שניות נוספות



קחו נשימה עמוקה
במשך 4 שניות

חזרו על פעולה זו 4 פעמים, או עד שמרגישים תחושת רוגע.

כלי #2

מדיטציית ההר

התרגול של מדיטציית ההר עושה שימוש בדמיון ועשוי להגביר את תחושת היציבות במצב של חוסר וודאות. החוויה משפיעה על הלך הרוח ומשפר את התחושה הרווחה הכללית.

מומלץ לבצע את התרגיל בישיבה נוחה.



כלי 3#

כתיבה חופשית

מצאו דף ועט, ושימו טיימר בין 5 לבין 10 דקות. בזמן זה, רשמו בדף כל מה שעולה בתודעה, בלי שיפוטיות ובלי עריכה. אל תדאגו לגבי איות, "כתיבה נכונה" או אפילו שיהיה איזשהו היגיון או קשר בין המילים.

תנו לעט לנוע בחופשיות.

פעולה זו יכולה לשחרר רגשית ולהעניק בהירות מחשבתית.



כלי #4

קרקוע



שבו על כסא או שכבו במיטה. שימו לב לחיבור שלכם אל הקרקע שתומכת בכם. ספרו 10 חפצים שונים בעלי אותו צבע, 10 חפצים במרקמים או בצבעים שונים. הגידו את שמות החפצים בקול רם או בלב. מצאו 4 דברים שאתם יכולים לגעת בהם. שימו לב למרקם ולטמפרטורה של החפצים. אלו

יכולים להיות המשענת של הכסא, המצעים של המיטה, כוס מים ואפילו כף היד. מצאו 3 דברים שאפשר לשמוע אותם. הקשיבו בתשומת לב לרעשים בתוך ומחוץ לחדר, כגון: תנועה מהכביש בחוץ, צפצוף של מכונות, דיבור של אנשים מסביב או רעש של מזגן. אם אפשר, מצאו שני דברים שאפשר להריח. זה יכול להיות פרח, אוכל וכדומה. לבסוף, מצאו דבר אחד שאפשר לטעום.

המיקוד בחושים מחזיר אותנו אל הרגע הנוכחי – הכאן והעכשיו, ועוזר להרגיע חרדה באמצעות קרקוע במציאות.

כלי 5#

שיטת ג'ייקובסון

הרפיה היא מצב פיזיולוגי שמאט את הנשימה ואת קצב הלב ומפחית את לחץ הדם, בשונה מתגובת הגוף למצבי לחץ. על ידי התמקדות במתיחה והרפיה של השרירים – כל אחד באופן אינדיבידואלי – האדם מתמקד ברגע העכשווי. כאשר הקשב נודד, ניתן להתמקד מחדש בתחושה של הגוף ככל שמתקדמים בתרגיל.

התהליך מעודד קשיבות לגוף, למחשבה ולרגש (מיינדפולנס).



כלי #6

מעגל השליטה

ציירו מעגל, ובמרכזו כתבו "בשליטתי". מחוץ למעגל כתבו "לא בשליטתי". לאחר מכן, כתבו מהם הדברים שנמצאים תחת שליטתכם, ומהם הדברים הנמצאים מחוץ לשליטתכם. העצירה, המחשבה והתיחום של הדברים הללו מסייעים בהתמודדות עם תחושת התסכול ומחזירים את תחושת השליטה בדברים מסוימים, לשיפור הרווחה הנפשית.

לדוגמה:

