

## חרדה בתקופה של חירום

### איך מסבירים את המצב?

1. בתנועת עזרא לא מסתירים כלום, אבל מנסחים את הדברים נכון. ההסתרה בעצמה יוצרת מקום לחרדות מפני מה שלא ידוע.
2. אנו מסבירים במושגים של ביטחון ושמירה. אנחנו נוקטים בצעדים של ביטחון, זה לא אומר שאנחנו קורסים אלא מקדימים תרופה למכה.
3. מביעים רגש. המצב מזר ומבלבל גם בשבילנו, אנחנו מבינים את הקשיים, ומתמודדים יחד.
4. מזכירים שיש עתיד. זה יעבור. אמנם עכשיו נראה שהכל מתבלגן, אבל זה משהו שבא והולך, וצריך לתת לזה זמן.

### אני עם חניך והוא מתחיל לבכות/להיבהל/לא מצליח לחשוב על שום דבר אחר. מה לעשות?

המצב מבלבל, ולכל אחד יש תגובות שונות למצב. מספר נקודות חשובות שכדאי להבין-

1. חשוב להפריד בין הפחד לחרדה. פחד הינה תחושה הנובעת מסכנה ממשית, חרדה לעומתה- מאופיינת בתחושות דומות אך הסכנה אינה קיימת. האם מפחיד שיש מחלה? כן. האם כולנו הולכים למות? לא. האם מתרחקים מאנשים חולים? כן. האם לא נותנים לאף אחד לנשום אם אני בחדר? לא.
- האם חולי קורונה צריכים בידוד? כן. האם כל מי שחולה בכל מחלה מעכשיו והאלה יצטרך בידוד? לא.
2. חרדה בנויה בצורת גל, עולה ומייד יורדת. כלומר- היא אינה נשארת לנצח. חניך שנמצא בהתקף חרדה צריך זמן. אם לא יזינו עוד ועוד את החרדה- היא תרד מעצמה.
3. שיטות שונות להרגעה- כפי שמפורט למטה.

### שיטות להרגעה כשמרגישים לחץ

1. נשימות

יש תרגילים שונים שנועדו ללמד נשימות כדי להרגיע לחץ. הרעיון הוא שדרך הנשימות אנחנו מספרים למוח שהמצב בשליטה ושאינ צורך להיות מוכן לברוח או להיבהל מידי.

הסרטון המצורף מלמד שיטה לנשימות - לחצו [כאן](#).

2. תרגילי הרפיות-

קובץ הרפייה לבנות

קובץ הרפייה לבנים

3. הסחה

לפעמים מה שעוזר הוא להתרכז בדברים נוספים. לשחק, לרוץ, לצחוק עם חברים. ההת